



## 2月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】食事と健康の関係を理解しよう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

| 日  | 曜 | 献立名           |             |                | 主な食品名   |                                |                                     | エネルギー   | たん白質 |      |
|----|---|---------------|-------------|----------------|---|--------------------------------|-------------------------------------|---|------|------|
|    |   | 主食            | 牛乳          | つけるもの<br>かけるもの | おかず   | おもにエネルギーのものとなる食品               | おもに体をつくるものとなる食品                     | おもに体の調子を整えるものとなる食品                            |      |      |
| 2  | 月 | 子ぎつねご飯        | ○           |                | 鶏肉の唐揚げ<br>小松菜と<br>かんぴょうのごま和え<br>せんべい汁<br>★ももゼリー       | 子ぎつねご飯、片栗粉、油、ごま、砂糖、南部せんべい、ゼリー  | 牛乳、鶏肉、豚肉                            | 生姜、小松菜、人参、かんぴょう、白滝、白菜、ごぼう、ねぎ                  | 802  | 32.2 |
| 3  | 火 | ご飯            | ○           |                | 鰯の梅煮<br>れんこんきんぴら<br>節分かまぼこのすまし汁<br>★納豆                | ご飯、ごま、油、砂糖                     | 牛乳、鰯の梅煮、鶏肉、豆腐、かまぼこ、納豆               | れんこん、白滝、人参、小松菜、ねぎ                             | 705  | 31.7 |
| 4  | 水 | お茶マーブル<br>食パン | ○           |                | 小松菜メンチカツ<br>ほうれん草サラダ<br>里芋シチュー                        | パン、油、砂糖、里芋、小麦粉、バター             | 牛乳、小松菜メンチカツ、ハム、鶏肉、生クリーム             | ほうれん草、とうもろこし、人参、玉ねぎ                           | 913  | 30.8 |
| 5  | 木 | ご飯            | ○           |                | 鰯のねぎみそ漬け<br>肉じゃが<br>磯和え                               | ご飯、じゃが芋、油、砂糖                   | 牛乳、アジのねぎみそ漬け、豚肉、のり                  | こんにゃく、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、もやし                      | 653  | 31.6 |
| 6  | 金 | 中華麺           | ○           |                | 味噌ラーメン<br>桃まんじゅう<br>大根のごま酢和え                          | 中華麺、油、桃まんじゅう、砂糖、ごま             | 牛乳、豚肉、味噌                            | キャベツ、もやし、人参、ねぎ、にら、にんにく、生姜、ごぼう、大根、小松菜          | 688  | 27.1 |
| 9  | 月 | ご飯            | ○           |                | イカのチリソース<br>チャブチエ<br>中華風コーンスープ<br>★ストロベリー<br>カスタードタルト | ご飯、片栗粉、油、砂糖、春雨、ごま、タルト          | 牛乳、イカ、ハム、鶏肉、卵                       | にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、赤ピーマン、きくらげ、とうもろこし、チンゲン菜 | 883  | 30.9 |
| 10 | 火 | ご飯            | ○           |                | 鰯の西京焼き<br>さしき焼き煮<br>辛子和え                              | ご飯、麸、油、砂糖                      | 牛乳、銀鰯西京漬け、牛肉、豆腐                     | 白滝、白菜、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、もやし                      | 770  | 36.6 |
| 12 | 木 | 子供パン<br>スライス  | コーヒー<br>ミルク | マヨネーズ          | パンバーグトマトソース<br>スライスチーズ<br>かぼちゃサラダ<br>野菜スープ            | パン、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋、油             | コーヒーミルク、パンバーグ、チーズ、鶏肉                | にんにく、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、とうもろこし、人参、キャベツ、ゼロリ          | 795  | 31.6 |
| 13 | 金 | ご飯            | ○           | ソース            | ホッケフライ<br>五目豆<br>めかぶの味噌汁                              | ご飯、油、砂糖                        | 牛乳、ホッケフライ、大豆、さつま揚げ、昆布、豆腐、油揚げ、めかぶ、味噌 | こんにゃく、ごぼう、人参、大根                               | 711  | 27.0 |
| 16 | 月 | ご飯            | ○           |                | 鮭の塩焼き<br>根菜と鶏肉のピリ辛煮<br>ほうれん草のおひたし<br>★ほうじ茶プリン         | ご飯、じゃが芋、砂糖、油、ほうじ茶プリン           | 牛乳、銀鮭、鶏肉                            | 玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼう、ピーマン、キムチ、ほうれん草、もやし            | 771  | 38.4 |
| 17 | 火 | 地粉うどん         | ○           |                | きつねうどん<br>小さいな粉揚げパン<br>こんにゃくのおかか煮                     | うどん、砂糖、豆腐ブレッド、油                | 牛乳、鶏肉、油揚げ、きな粉、さつま揚げ、鰯節              | 玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、椎茸、こんにゃく                         | 790  | 30.0 |
| 18 | 水 | ツイスト<br>ふどうパン | ○           |                | ツナマヨポテト<br>キャロットサラダ<br>ABCスープ                         | パン、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、イタリアンドレッシング | 牛乳、ツナ、ハム、鶏肉                         | 人参、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ                            | 695  | 25.0 |
| 19 | 木 | ご飯            | ○           |                | 鰯のみぞれかけ<br>もやしとハムのピリ辛和え<br>沢煮椀                        | ご飯、油、砂糖、片栗粉、ごま                 | 牛乳、鰯澱粉付、味噌、ハム、鶏肉、かまぼこ               | もやし、枝豆、にんにく、筍、人参、小松菜、生姜、ごぼう、椎茸                | 753  | 30.3 |
| 20 | 金 | 麦ご飯           | ○           |                | ハヤシライス<br>うずら卵の串フライ<br>海藻サラダ                          | 麦ご飯、砂糖、油、かんきつドレッシング            | 牛乳、牛肉、うずら卵の串フライ、海藻ミックス              | 人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、こんにゃく、キムチ、とうもろこし               | 948  | 29.1 |
| 24 | 火 | ツイストパン        | ○           |                | 鶏肉のはちみつ焼き<br>ごぼうの<br>ペペロンチーノサラダ<br>ミニストローネ            | パン、はちみつ、油、砂糖、マカロニ、じゃが芋         | 牛乳、鶏肉、ベーコン                          | 生姜、ごぼう、とうもろこし、人参、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、ゼロリ、トマト        | 707  | 33.3 |
| 25 | 水 | ご飯            | ○           |                | ビビンバ<br>ビビンバナムル<br>わかめスープ<br>★とことこ人参ゼリー               | ご飯、油、砂糖、ごま、とことこ人参ゼリー           | 牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ                        | 切り干し大根、にんにく、生姜、もやし、ほうれん草、人参、筍、とうもろこし、ねぎ       | 656  | 32.1 |
| 26 | 木 | 地粉うどん         | ○           |                | カレー南蛮<br>大芋芋（2個）<br>小松菜のポン酢和え                         | うどん、砂糖、小麦粉、油、さつま芋、水あめ、ごま、片栗粉   | 牛乳、豚肉、油揚げ                           | 玉ねぎ、人参、ねぎ、ほうれん草、小松菜、もやし、レモン                   | 792  | 27.1 |
| 27 | 金 | わかめご飯         | お茶          |                | 里芋コロッケ<br>高野豆腐のうま煮<br>野菜のたくあんえ                        | わかめご飯、里芋コロッケ、油、砂糖、片栗粉          | 豚肉、高野豆腐                             | お茶、こんにゃく、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、キャベツ、きゅうり、たくあん        | 649  | 27.5 |

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。

※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



2月の行事を紹介します！

2月3日



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。悪いことを鬼に例えて、鬼に豆をぶつける「豆まさき」や、いわしやめざしの頭をヒイラギに刺して、玄関に飾って悪い気を払う風習もあります。

節分の次の日は、「立春」です。暦の上では、この日から春になりますので、新しい春を迎えるため、いろいろな悪いことを追い払おうという気持ちが込められています。

