令和7年　2月　学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：栄養を考えて食べよう

三根東小学校・三根西小学校

使っている材料　　※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。

日曜	献立名	おもにエネルギーのもとになる（黄） 穀類・いも類・砂糖・油　など	おもに体をつくるもとになる（赤） 魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう　など	おもに体の調子を整えるもとになる（緑） 野菜・きのこ・くだものなど	調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	給食ひとことメモ
3 月	わかめごはん	ごはん、強化米			わかめご飯の素	629	24.2	294	2月2日は節分でした。節分には、季節を分けるという意味があります。日本では、立春の前日をさします。節分には、鬼を追い払うために豆をまいたり、イワシを食べたりします。
	牛乳		牛乳						
	肉ごぼううどん	うどん	牛肉、かまぼこ	玉葱、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒				
	ツナサラダ	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	食塩				
	福豆		福豆(大豆)						
4 火	ごはん	ごはん、強化米				655	23.5	260	白菜は、冬が一番おいしい野菜です。くせがない味でどんな料理にも合うため、鍋料理や、漬物などいろいろな料理に使われます。白菜は５０～７０枚の葉が重なり合ってできています。ぎっしりと葉がまいた白菜は、寒さに負けず、おいしさをぎゅーっと詰め込んでいます。
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、白ねぎ	酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、トウバンジャン				
	ポテトソテー	じゃがいも、**有塩バター**		玉葱、にんじん	食塩、こしょう				
	白菜スープ		豚肉	はくさい、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、こしょう				
5 水	ごはん	ごはん、強化米				603	26.7	323	今月の給食目標は「栄養を考えて食べよう」です。給食は栄養のことを考えて、黄色、赤、緑の食べ物がバランスよく組み合わせています。じょうぶな体を作るためにも、残さず食べるようにしましょう。
	牛乳		牛乳						
	さばのてり焼き		さば	しょうが	しょうゆ、酒、みりん				
	春雨の酢の物	はるさめ、上白糖	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ				
	みそ汁		油揚げ、豆腐、米みそ	はくさい、にんじん、玉葱、葉ねぎ	煮干し				
6 木	きなこ揚げパン/チーズ	コッペパン、なたね油、三温糖	きな粉/チーズ		食塩	604	28.1	425	きなこは大豆を粉にしたものです。大豆は「畑の肉」といわれるほど、質のいいたんぱく質かたっぷりの食べ物です。たんぱく質は、脂肪、髪の毛、爪など私たちの体をつくるのに欠かせない大切な栄養素です。しっかり食べましょう。
	牛乳		牛乳						
	野菜ソテー		ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン	しょうゆ、食塩、こしょう				
	ラビオリスープ		ラビオリ（卵なし）	チンゲンサイ、玉葱、にんじん	酒、食塩、こしょう、がらスープチキン				
7 金	ごはん	ごはん、強化米				558	23.3	357	よくかんで食べていますか。よくかむことによって消化　吸収がよくなります。また、虫歯の予防や、丈夫なあごをつくる、頭の働きを活発にする、など、いいことがあります。一日３０回を目安によくかんでたべましょう。
	牛乳		牛乳						
	おでん	さといも、こんにゃく	鶏肉、くしボール、厚揚げ	だいこん	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、粉昆布				
	おかかあえ	三温糖		はくさい、もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ				
	ひじきのり		ひじきのり						
10 月	ごはん	ごはん、強化米				647	25.8	278	あじは、青魚の仲間です。たんぱく質をたくさん持っており、筋肉や血をつくる働きがあります。また、血液をサラサラにし、頭の働きを良くしてくれる効果もあります。
	牛乳		牛乳						
	あじの揚げ煮	かたくり粉、なたね油、三温糖	あじ	しょうが、にんにく	酒、食塩、しょうゆ、みりん				
	かいそうサラダ	和風ドレッシング	チキンささみ、海藻ミックス	きゅうり、キャベツ、だいこん、だいこん					
	ビーフンスープ	ビーフン	豚肉	玉葱、はくさい、にんじん、葉ねぎ、きくらげ	がらスープポークチキン、しょうゆ、酒、食塩、こしょう				
11 火	建国記念の日								
12 水	ごはん	ごはん、強化米				616	27.1	297	ねぎは、冬野菜の代表的な野菜です。ねぎには、白い部分を食べる白ねぎと緑色の部分を食べる葉ねぎがあります。ねぎには、独特のからみ成分があり、体温を高めて、結構をよくすることから、かぜ予防にもよい食べ物です。
	牛乳		牛乳						
	鶏の梅肉焼き	三温糖	鶏肉	ねり梅	酒、しょうゆ、みりん				
	きんぴら	こんにゃく、いりごま、ごま油、三温糖	さつま揚げ	ごぼう、さやいんげん、にんじん	しょうゆ、酒				
	みそ汁		油揚げ、米みそ、合わせみそ	だいこん、にんじん、玉葱、葉ねぎ	煮干しだし				
13 木	黒糖パン	黒糖パン				692	25.2	333	一日の活力源の朝ごはん。ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を　元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。
	牛乳		牛乳						
	マカロニソテー	マカロニ	豚肉	玉葱、にんじん、青ピーマン	トマトケチャップ、トマトピューレ、、赤ワイン、食塩、こしょう				
	コーンスープ	じゃがいも	ベーコン、牛乳、	玉葱、コーン、クリームコーン、パセリ	コーンクリームスープ、白ワイン、食塩、こしょう				
	ボイルウインナー		ウインナー						
14 金	ごはん	ごはん、強化米				580	21.5	369	私たちの体の抵抗力が弱っていると、思わぬことから食中毒にかかる事があります。日頃から病気に強い丈夫な体を作っておきましょう。そのためには、早寝・早起きと、バランスのとれた食事が大切です。
	牛乳		牛乳						
	牛肉と厚揚げの煮物	こんにゃく、マロニー、三温糖	牛肉、厚揚げ	はくさい、玉葱、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん				
	こんぶあえ	上白糖	塩昆布	だいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ				
	果物(りんご)			りんご					
17 月	ごはん	ごはん、強化米				624	19.0	297	みそは、日本の伝統的な調味料です。みそ汁には欠かすことができません。大豆からつくられているため、体をつくるもとになります。給食で 使用しているみそは、佐賀県産の大豆からつくられています。
	牛乳		牛乳						
	ミンチカツ	なたね油	ミンチカツ(卵なし)						
	和風サラダ	和風ドレッシング	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン					
	みそ汁		油揚げ、さといも、米みそ、合わせみそ	だいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し				
18 火	チャーハン	ごはん、強化米	ロースハム、豚肉	玉葱、枝豆、コーン、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	578	21.2	282	手洗いは上手にできていますか？指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分です。石鹸を泡立てて、指と指の間までしっかり洗いましょう。水は冷たく感じられますが、感染症予防のためにも、しっかり手洗いをしたいですね。
	牛乳		牛乳						
	肉だんごスープ		ミートボール(卵なし)	はくさい、チンゲンサイ、玉葱	しょうゆ、酒、食塩、こしょう、がらスープチキンポーク				
	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ（卵なし）、三温糖	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、食塩、こしょう				

日 曜	献立名	使っている材料　※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。 おもにエネルギーのもとになる（黄） 穀類・いも類・砂糖・油　など	おもに体をつくるもとになる（赤） 魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう　など	おもに体の調子を整えるもとになる（緑） 野菜・きのこ・くだものなど	調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
						給食ひとことメモ		
19 水	ごはん	ごはん、強化米				633	27.7	344
	牛乳		牛乳			給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず牛乳を出しています。少しずつ、口に含みながら飲むと寒い季節でも飲みやすくなります。少し冷たいけれど、丈夫な体をつくるためにしっかり飲みましょう。		
	白身魚の磯あげ	かたくり粉、なたね油、三温糖	ホキ、青のり		食塩			
	切り干し大根の炒め煮		さつまあげ	切り干し大根、にんじん、干し椎茸	和風ドレッシング			
	かしわごぼう汁	こんにゃく	鶏肉、厚揚げ	ごぼう、玉葱、にんじん、だいこん、葉ねぎ	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
20 木	ミルクパン	ミルクパン				605	24.2	321
	牛乳		牛乳			全国には、いろいろな種類のラーメンがあります。九州のとんこつラーメン、北海道のみそラーメン、関東が発祥のしょうゆラーメンなどがあります。		
	ラーメン	中華めん、	豚肉	もやし、きくらげ、コーン、チンゲンサイ、白ねぎ、にんにく、しょうが	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、がらスープポーク			
	中華ささみサラダ	三温糖、ごま油	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
21 金	救給カレー				救給カレー	619	14.5	300
	牛乳		牛乳			きょうは防災給食です。日本では、地震や台風、水害など、様々な自然災害があります。給食も、災害で電気、ガス、水道が止まると作ることができません。そんな時に備えて、常温で保管できるカレーを備蓄しています。		
	カンパン	カンパン						
	ヨーグルト		ヨーグルト					
24 月	振替休日							
25 火	ごはん	ごはん、強化米				619	23.9	275
	牛乳		牛乳			酢豚は中国料理のひとつで、豚肉に衣をつけて揚げたものと、さっと揚げた野菜を、酢、砂糖、しょうゆ、かたくり粉などで作った「甘酢あん」でからめた料理です。酢豚という名前は日本でつけられました。		
	酢豚	かたくり粉、なたね油、三温糖	豚肉	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、れんこん、にんじん、青ピーマン、干し椎茸	しょうゆ、酒、穀物酢、トマトケチャップ、食塩			
	中華スープ	マロニー	ベーコン	キャベツ、チンゲンサイ、もやし	がらスープポーク、鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
26 水	ごはん	ごはん、強化米				613	26.2	276
	牛乳		牛乳			フランス料理のムニエルは、魚の切り身に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして、バターで両面を香ばしく焼きます。外側のカリッとさせた食感と中のやわらかい身の違いが好まれる料理です。ムニエルは、ヒラメやスズキの白身魚や鮭やマスなどがよく使われます。		
	鮭のムニエル	薄力粉、有塩バター(乳)	鮭		白こしょう			
	野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング		だいこん、キャベツ、きゅうり				
	じゃがいものスープ	じゃがいも	ウィンナー	玉葱、はくさい、にんじん、パセリ	うすくちしょうゆ、酒、食塩、白こしょう、水、がらスープチキン			
27 木	ミルクパン	ミルクパン				628	24.1	328
	牛乳		牛乳			ミネストローネはイタリアの代表的な家庭料理です。肉や野菜、パスタなど、いろいろ食材を使った実だくさんのスープです。栄養もしっかりとれて体も温まるので、寒い時期にも、おすすめのスープです。		
	ミネストローネ	マカロニ、もち麦、じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、セロリ、カットトマト、パセリ	トマトケチャップ、白ワイン、食塩、こしょう、ブイヨン			
	れんこんサラダ	イタリアンドレッシング		れんこん、コーン、キャベツ、きゅうり				
	ももタルト	ももタルト(卵・乳・小麦なし)						
28 金	ごはん	ごはん、強化米				603	24.3	380
	牛乳		牛乳			のりには、血液をつくるもとになる鉄分やおなかの調子を整える食物繊維などの栄養がたくさん含まれています。佐賀県では、有明海でたくさんののりが作られています。2月6日はのりの日です。のりを味わって食べましょう。		
	豚肉と大根のみそ煮	こんにゃく、さといも、三温糖	豚肉、厚揚げ、米みそ、赤みそ	だいこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん			
	千草焼き		千草焼き**(たまご)**					
	青じそあえ	三温糖		こまつな、はくさい、もやし	しょうゆ			