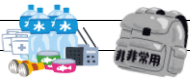


令和7年 2月 学校給食予定献立表					みやき町学校給食センター			
給食目標：栄養を考えて食べよう					三根中学校・中原中学校			
にち 日 よう 曜	こんだわい 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるものになる（赤）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
3月	わかめごはん	ごはん、強化米	味わかめ			765	28.7	311
	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	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、鬼を追いつぶすために豆をまいたり、イワシを食べたりします。		
	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				815	28.7	266
	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	はくさい、ひひ、いちばん、やさい、あじ、りょうり、あ、なべ、白米は、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。白米は50～70枚の葉が重なり合っていて、ぎゅっと葉がまとまり、白米は、寒さに負けず、おいしさをぎゅっと詰め込んでいます。		
	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	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
5水	ごはん	ごはん、強化米				722	31.3	353
	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	こんがつ きゅうほぶきょう、えいよう、かんが、た、きゅうしよえいよう、かんが、今日の給食目標は「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。		
	春雨の酢の物	はるさめ、上白糖	ローズハム	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	黒糖パン/チーズ	黒糖パン	チーズ（乳）			798	29.9	580
	牛乳		牛乳					
	野菜ソテー		豚肉	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	いちにち、かつお、あじ、たいせつ、やくめ、のう、一日の活力源の朝ごはん。朝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ります。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。		
	ラビオリスープ	じゃがいも	ラビオリ（卵なし）	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、パセリ	酒、食塩、こしょう、がらすープチキン			
	オムレツ		オムレツ（たまご）					
7金	ごはん	ごはん、強化米				683	29.1	435
	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	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。食事はよくかんで食べてみましょう。		
	おかかえ	三温糖	かつお節	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				779	29.9	290
	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	酒、食塩、しょうゆ、みりん	あじは、あじかなな、も、きんにく、ち、肉、あじの仲間です。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。		
	かいそうサラダ	野菜いっぱいドレッシング	チキンささみ、海藻ミックス	きゅうり、キャベツ、だいこん				
	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	がらすープボークチキン、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				737	32.0	318
	牛乳		牛乳					
	鶏の梅肉焼き	三温糖	鶏肉	わり梅	酒、しょうゆ、みりん	ねぎは、ふゆやさい、だいひょうで、ふゆやさい、しろ、ぶぶん、た、しろ、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、結核をよくすることから、かせ予防にもよい食べ物です。		
	きんぴら	こんにゃく、いりごま、ごま油、三温糖	さつま揚げ、豚肉	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			
13木	きなご揚げパン	コッペパン、なたね油、三温糖	きな粉		食塩	826	33.9	347
	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	きなごは、あじ、ご、なたね、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がたっぷりの食べ物です。たんぱく質は、筋肉、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。		
	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			
	ポイルワインナー		ワインナー					
14金	ごはん	ごはん、強化米				704	25.8	426
	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	わたし、からが、でい、ご、ま、あ、私たちが体の抵抗力が弱っていると、思わぬことから病気になる事があります。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。		
	ごんぶあえ	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				782	22.8	321
	牛乳		牛乳					
	ミンチカツ	なたね油	ミンチカツ(卵なし)			みそは、にほん、でんとうで、き、ちよう、みりよう、しろ、か、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。給食で使っているみそは、佐賀県産の大豆からつくられています。		
	和風サラダ	和風ドレッシング	ローズハム	もやし、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	ローズハム、豚肉	玉葱、枝豆、コーン、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	705	25.1	295
	牛乳		牛乳					
	肉だんごスープ		ミートボール(卵なし)	はくさい、こまつな、玉葱	しょうゆ、酒、食塩、こしょう、がらすープチキンボーク	て、あ、じよう、あ		

にち 日 よう 曜	こんだてい 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。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
19 水	ごはん	ごはん、強化米				765	32.7	379
	牛乳		牛乳			ちゅうじょうは、からだ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、口に含ま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	三温糖	さつまあげ	切り干し大根、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん			
	かじわごぼう汁	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				745	29.2	351
	牛乳		牛乳			ぜんこくには、いろいろな種類のラーメンがあります。九州のどんこラーメン、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、がらすープボーク			
	中華ささみサラダ	三温糖、ごま油、クリームーごまドレッシング	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	教給カレー	教給カレー				798	16.1	351
	牛乳		牛乳			ぼうさいは防災給食です。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（ごま）						
	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				779	29.6	285
	牛乳		牛乳			すぶた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、にんにく、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	はくさい、チンゲンサイ、もやし	がらすープボーク、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				735	30.5	293
	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。ムニエルには、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		食塩、白ごしょう			
	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、にんじん、コーン				
27 木	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、白ごしょう、水、がらすープチキン	886	35.9	409
	ミルクパン	ミルクパン				きょうは中学校3年生の卒業お祝い献立です。小学校から中学校にかけて、毎日食べてきた給食には、どのような思い出がありますか。苦手なものの、給食だと不思議と食べられたり、いつの間にか難なく食べられるようになっていたりするのではないのでしょうか。今日は、給食センターからお祝いの気持ちを込めて給食を作ります。全校のみなさんで、3年生をお祝いしましょう。		
	牛乳		牛乳					
	ミネストローネ	マカロニ、もち麦、じゃがいも	鶏肉、大豆	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	ロースハム	れんこん、コーン、キャベツ、きゅうり				
	チキンハンバーグ（中1.2）		チキンハンバーグ（卵なし）					
	手作りハンバーグ（中3）	パン粉	牛肉、豚肉、たまご、おから		デミグラスソース、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう			
28 金	お祝いデザート	お祝いデザート(卵・乳・小麦なし)				759	30.1	431
	ごはん	ごはん、強化米				だいこんは、消化を助けてくれる酵素が入っています。具合が悪い時に消化を助けてくれる働きがあります。また、かぜを予防するビタミンも含まれています。ビタミンは特に葉っぱに多く含まれています。おうちでは、葉っぱも捨てずに食べると良いですね。		
	牛乳		牛乳					
	豚肉と大根のみそ煮	こんにゃく、さいいも、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	青じそドレッシング、しょうゆ				