

令和7年度 2月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
2	月	○	食品について知ろう！(のり) すし飯 焼きのり 牛肉甘辛煮 ささみのマヨ和え なめこ汁	牛肉 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳のり わかめ	いんげん 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 千切大根 コーン なめこ えのき ごぼう	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油 ノンエッグマヨ	790	32.8	25.1
3	火	○	行事食(節分) 麦ごはん いわしのみぞれ煮 即席漬け つくね汁 福豆	いわし 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 玉ねぎ	米 麦		793	32.2	27.0
4	水	○	かみかみ献立 麦ごはん ししゃもフライ 中華サラダ 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 ししゃも	人参 なら	きゅうり もやし 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	828	28.0	25.7
5	木	○	1年生が考えた献立(家庭科) 麦ごはん 鶏のレモン焼き キャベツのごまみそ炒め 冬野菜ポトフ ぼんかん	鶏肉 豚肉 みそ ウインナー	牛乳	人参 赤ピーマン	レモン キャベツ はくさい かぶ カリフラワー れんこん ぼんかん	米 麦 砂糖 さつまいも	菜種油 いりごま	777	30.8	24.5
6	金	○	世界の料理(ウクライナ) ライ麦パン ピロシキ オリヴィエサラダ ポルシチ	鶏肉 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり ビーツ キャベツ セロリ にんにく レモン	ライ麦パン ピロシキ じゃがいも 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨ	802	27.6	34.2
9	月	○	食品について知ろう！(かぶ) 麦ごはん さばのホイル焼き こんにゃくの金平 かぶと生姜のスープ りんご	さば 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 いんげん ねぎ	こんにゃく ごぼう かぶ えのき しょうが りんご	米 麦 砂糖 里いも でん粉	菜種油	744	31.0	19.7
10	火	○	カルシウム強化献立 雑穀ごはん とんかつ チキンカレー アスパラサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 レバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト アスパラガス	玉ねぎ りんご キャベツ	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	菜種油	874	28.6	27.3
12	木	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん ツナ大豆 おでん風煮物 ブロッコリーとじゃこサラダ	ツナ 大豆 鶏肉 がんもどき 厚揚げ 竹輪	牛乳 白す干	人参 ブロッコリー	しょうが 大根 こんにゃく キャベツ	米 麦 砂糖 里いも	菜種油 ごま油	751	30.6	22.4
13	金	○	世界の料理(イタリア) ロールパン 白身魚のハーブ焼き イタリアンサラダ 豆乳クリームパスタ チョコプリン	メルルサ 鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	赤ピーマン 人参	キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ロールパン 砂糖 スパゲティ チョコプリン	オリーブ油 菜種油	737	36.0	26.2
16	月	○	1年生が考えた献立(家庭科) 麦ごはん トマトソースハンバーグ ほうれん草のごま和え 大根と白菜のみそ汁	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	りんご もやし レモン はくさい 大根 玉ねぎ えのき 千切大根	米 麦 砂糖	いりごま	756	33.4	22.0
17	火	○	郷土料理(熊本県) 高粱めし ぶりフライ れんこんのからしマヨ和え 太平煮 ばんかんゼリー	ぶり 豚肉 えび いか	牛乳 芽ひじき	高菜漬 赤ピーマン 人参	れんこん 玉ねぎ キャベツ 筍 木耳	米 麦 砂糖 春雨 ばんかんゼリー	ごま油 菜種油 すりごま ノンエッグマヨ	843	27.5	28.4
18	水	○	旬の食品を使った献立(キャベツ) (麦ごはん) ハヤシライス オムレツ キャベツとコーンのサラダ	牛肉 レバー 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 千切大根 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	873	28.8	32.2
19	木	○	旬の食品を使った献立(冬野菜) 麦ごはん 納豆 小松菜ときのこのソテー すきやき	納豆 ベーコン 牛肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	コーン えのき しめじ 玉ねぎ はくさい 深ねぎ	米 麦 マロニー 砂糖	菜種油	796	31.5	25.0
20	金	○	衛生に気をつける献立 柏型パン 鶏のマーマレード焼き あっさりサラダ クラムチャウダー チーズ	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム チーズ	人参	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	柏型パン でん粉 マーマレード 砂糖 じゃがいも 米粉	菜種油 バター	764	36.3	32.8
24	火	○	食育の日 麦ごはん あじのごま照り焼き ひじきの炒め煮 卵スープ りんごゼリー	あじ 油揚げ 大豆 豚肉 卵	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 りんごゼリー	いりごま 菜種油	753	31.8	21.0
25	水	○	旬の食品を使った献立(でこぼん) 麦ごはん 焼肉ソテー 中華おこげスープ でこぼん	牛肉 みそ 鶏肉	牛乳	なら 人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 木耳 えのき でこぼん	米 麦 砂糖 もち米 でん粉	菜種油	761	26.2	22.9
26	木	○	食品について知ろう！(さわら) 麦ごはん さわらの西京焼き ブロッコリーの香味和え 鶏の水炊き	さわら みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 しゅんぎく	はくさい 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも マロニー	ごま油 菜種油	775	36.3	24.1
27	金	○	ファイバー献立 コッペパン いちごジャム サーモンフライ 切り干し大根のサラダ ミネストローネ	鮭 ハム 鶏肉 ウインナー	牛乳 芽ひじき	人参 トマト	千切大根 きゅうり れんこん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	コッペパン いちごジャム 砂糖 さつまいも	菜種油	743	29.2	24.5

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

※今月は24日に実施いたします。

平均栄養量	787	31.0	25.8
基準栄養量	830	13~20%	20~30%

※給食中止日 3年生:2月12日(木)