令和7年 2月　学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校中学年	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 中学校	主な材料 体をつくる(赤) 1群:魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる(赤) 2群:牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える(緑) 3群:緑黄色野菜	体の調子を整える(緑) 4群:その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる(黄) 5群:穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになる(黄) 6群:油脂
まめまめ	3(月)	647kcal 26.7g	768kcal 31.1g	とうふ いわし かつおぶし せつぶんまめ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら
	ごはん 牛乳 けんちん汁 鰯のかば焼き 旬の味 ほうれん草のかつお和え 節分豆								
旬の味 白ねぎ	4(火)	605kcal 24.1g	717kcal 28.4g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ りんご	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら
	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ★春雨サラダ ★果物(りんご)								
旬の味 大根	5(水)	601kcal 32.0g	713kcal 37.7g	あぶらあげ みそ さけ とりにく おから	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ ゆず こんにゃく	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら
	ごはん 牛乳 さといものみそ汁 旬の味 小松菜 鮭の柚庵焼き ★卵の花								
旬の味 白菜	6(木)	626kcal 22.5g	748kcal 26.4g	ぶたにく ちくわ かつおぶし	牛乳 あおさこ	あかじそ にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい きゅうり コーン	こめ やきそばめん さとう	あぶら ごま
	赤じそごはん(減量) 牛乳 ★焼きそば ごまドレサラダ								
受験応援	7(金)	676kcal 25.2g	824kcal 31.2g	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん カリフラワー キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら
	★カツカレー(米粉のささみカツ) 牛乳 コールスローサラダ 旬の味 れんこん カリフラワー								
こつこつ	10(月)	602kcal 26.8g	717kcal 31.7g	とりにく ツナ(まぐろ) あつあげ さかなすりみ かつおぶし ちくわ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま
	ごはん 牛乳 おでん 旬の味 大根 小松菜 手作りひじきふりかけ もやしとツナの和え物								
旬の味 わかさぎ	12(水)	625kcal 22.9g	745kcal 26.9g	あつあげ みそ ベーコン	牛乳 のり	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも ビーフン	あぶら
	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 わかさぎフライ ★ビーフン炒め 味付けのり								
カムカム	13(木)	601kcal 29.5g	716kcal 35.2g	かまぼこ とうふ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	えのきたけ だいこん しろねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら マヨネーズ
	ごはん 牛乳 みぞれ汁 旬の味 大根 白ねぎ 鶏肉のスタミナ焼き ごぼうサラダ								
お誕生日	14(金)	721kcal 22.3g	863kcal 26.7g	ぶたにく とりにく	牛乳 のり	にんじん にら	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ ぶなしめじ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ さとう トック こめこチョコクレープ	あぶら ごまあぶら
	★キムチごはん 牛乳 トックスープ バレンタイン 揚げぎょうざ キャベツのキンムチム 旬の味 大根 白菜 米粉のチョコクレープ								
こつこつ	17(月)	605kcal 32.5g	719kcal 38.4g	みそ めばる あつあげ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	だいこん たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 メバルの塩焼き 豚肉と厚揚げの香味炒め								
丹波の味 丹波黒大豆	18(火)	674kcal 24.1g	808kcal 28.4g	とりにく あぶらあげ くろだいず ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ れんこん キャベツ きゅうり しょうが	こめ うどん こめこ でんぷん さとう	あぶら
	ごはん 牛乳 ★カレーうどん まめまめ 丹波黒大豆のかき揚げ 即席漬け								
食育の日	19(水)	626kcal 30.9g	749kcal 36.8g	ぶたにく とうふ みそ ほっけ あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん れんこん こんにゃく ほししいたけ	こめ さけかす さとう でんぷん	ごま あぶら
	ごはん 牛乳 かす汁 丹波の味 酒かす 郷土料理 ならえ(徳島) ほっけの照り焼き ならえ								
	20(木)	646kcal 26.9g	772kcal 31.9g	ベーコン とりにく レバー みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ もやし きゅうり	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごま
	ごはん 牛乳 レタススープ 鶏肉のごまみそがらめ おひたし								
旬の味 ブロッコリー	21(金)	604kcal 27.7g	717kcal 32.5g	とりにく ハム ツナ(まぐろ)	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ えだまめ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら
	コッペパン 牛乳 ★米粉のクリームシチュー ハムステーキ ブロッコリーサラダ								
世界の味 韓国	25(火)	635kcal 20.9g	735kcal 24.1g	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにゃく はくさい しろねぎ もやし しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	ごはん 牛乳 ★キムチ汁 旬の味 大根 白菜 春巻き ナムル								
郷土料理	26(水)	679kcal 27.4g	806kcal 32.1g	とうふ たまご とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが きりぼしだいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら
	ごはん 牛乳 にらたまスープ お好みつくね せん切りイリチー せん切りイリチー(沖縄)								
旬の味 白菜	27(木)	652kcal 25.2g	770kcal 29.7g	かまぼこ とうふ さば みそ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう	
	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 旬の味 ほうれん草 鯖のみそ煮 白菜のおひたし								
旬の味 きんかん	28(金)	617kcal 24.9g	736kcal 29.5g	ぎゅうにく やきどうふ ツナ(まぐろ)	牛乳 くきわかめ	にんじん しゅんぎく	こんにゃく たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり きんかん	こめ さとう	あぶら
	ごはん 牛乳 すき焼き煮 旬の味 しゅんぎく 茎わかめサラダ ★果物(きんかん)								
学校給食摂取基準		650 21～33	830 27～42						

＊ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

＊ 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。

（特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）

冬においしい野菜を食べよう！

冬にとれる野菜は寒い季節に必要な栄養を豊富にふくんでいます。また、大根は寒さにあたることで水分が抜け、甘みが増したり、白菜やほうれん草も寒さにそなえて、栄養分をたくわえ、ほんのり甘くなりおいしくなります。

給食でも大根、にんじん、白菜、ほうれん草、小松菜など冬の野菜がたくさん登場します。

今月の地場野菜

中学3年生のみなさんからのリクエスト献立には★マークをつけています！