

令和7年2月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
▶ 節分給食 ◀								
3	月	恵方巻き(焼肉)		けんちゃん汁	米 砂糖 こんにゃく さといも 油	焼きのり 豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	838 24.2
4	火	金棒パン		米粉クリームシチュー ハムサラダ	コッパン ビーツ パター コーンスタック じゃがいも 砂糖 マカロニ 米粉 サラダ油 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり	737 27.6
5	水	麦ごはん		ずきやき風煮 ゆずあえ	米 麦 こんにゃく マロニー 油 砂糖	牛乳 厚揚げ 豚肉 ちりめん	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ だいこん きゅうり キャベツ ゆず	749 29.2
6	木	黒糖パン		たんたん麺 中華和え	黒糖パン チャンボン麺 砂糖 油 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり	781 34.8
7	金	ミートボールカレー		白菜りんごサラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	ミートボール 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん コーン 白菜 グリーンピース りんご きゅうり	844 22.9
10	月	白ごはん		さばのカレー焼き きゅうりのおかか和え かきたま汁	米 でんぷん	牛乳 さば 卵 かまぼこ かつおぶし	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	708 32.4
12	水	三色そぼろごはん		ごまネーズあえ 豚汁	米 麦 油 砂糖 ごま さといも こんにゃく	卵 鶏肉 牛乳 ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが いんげん だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	794 30.4
13	木	ミルクパン		野菜ラーメン 蒸ししゅうまい	ミルクパン チャンボン麺 ごま油 油	牛乳 豚肉 シューマイ	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ いら にんにく	861 35.3
14	金	ハートのコロック丼		もやしのごまあえ	米 麦 牛肉コロック 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	卵 かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ	890 28.7
17	月	白ごはん		とうふチゲ鍋 ほうれん草ナムル	米 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 ちくわ	白菜 たまねぎ にんじん いら ねぎ にんにく もやし ほうれん草	737 28.2
18	火	食パン		クリーム煮 ブロッコリサラダ	食パン じゃがいも 小麦粉 油 マカロニ(乾) マガリ 砂糖	牛乳 鶏肉 ハム 大豆	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん ブロッコリー きゅうり	743 31.3
▶ 郷土料理の日 ◀								
19	水	鯛めし		ピーナツあえ さつま汁	米 ピーナツ 砂糖 油 さつまいも こんにゃく	たい 牛乳 ハム 豚肉 豆腐 みそ	だしこんぶ しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン ごぼう だいこん にんじん ねぎ	750 29.7
20	木	ソーセージ蒸しパン		和風スープパスタ ごぼうサラダ	ホームケーキミックス オリーブ油 卵 マガリ マガリ 油 ごま	豚肉ソーセージ 枝豆 牛乳 ハム ベーコン ちりめん	ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく ごぼう きゅうり キャベツ	816 28.1
21	金	麦ごはん		チキンカツ コールスロー かぼちゃのみそ汁	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 あげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ えのきたけ ねぎ	839 34.0
25	火	鶏釜飯		くわわかめのきんぴら だご汁	米 こんにゃく 砂糖 油 さといも だご	鶏肉 枝豆 あげ 牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ	乱切れんこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん だいこん ねぎ 白菜	790 28.7
26	水	麦ごはん		豆腐の中華風煮 パンサンスー	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん 油 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉 ちくわ ハム 卵	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	834 31.7
27	木	お好みトースト		カレーうどん 大根サラダ	食パン うどん麺 油 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ もやし だいこん きゅうり	747 29.5
28	金	白ごはん		赤魚の天ぷら もやしのごまあえ のっぺ汁	米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく	牛乳 赤魚切身 卵 鶏肉 厚揚げ	もやし キャベツ にんじん ねぎ だいこん しいたけ	793 31.1

節分メニュー 恵方巻+金棒パン

今年の節分は3日、恵方は西南西です。恵方巻きは、恵方を向いて、何もしゃべらずに一本食べてしまうのが本当の食べ方ですが、給食ではおかずと交互に食べる三角食べていただきます。そして次の4日は、金棒をイメージしたパンです。ことわざ「鬼に金棒」の意味は、もともと強い者に何かか加わってさらに強力な者になること、です。みなさんの強み(良さ)がこれから一段と引き立って行くように願いを込めた献立です。



食材レスキュー

今月のレスキューは、25(月)に非常食の救給五百こはんが30人分だけ余っていた物が賞味期限を迎えるので、給食の中に入れていただきます。

☆今月の手作り☆

- 4(火) 金棒パン
- 20(木) ソーセージ蒸しパン
- 21(金) チキンカツ
- 27(木) お好み焼きパン
- 28(金) 赤魚の天ぷら



2月18日(火) 中3卒業バイキング給食

小中学校9年間の学校給食のまとめの活動となります。約20種類の料理からバランス良く選び取って食べましょう。