



2月 こんだてよていひょう



今月の目標
寒さに負けない健康な体を作ろう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとのえる			
2	月	中3中止	ごはん	牛乳	カレーどうふ かいそうサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく こうやどうふ みそ かいそう ちりめん	こめ ごま ごまあぶら さとう アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ	小 623	25.5	<div>3日 節分</div> <div>立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病氣や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う習慣があります。また、節分まつわる食べ物として「恵方巻き」があります。2026年の恵方は「南南東」です。その年の歳神様がいらっしゃる恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。</div>
3	火		セルフてまきずし	牛乳	のりにごはんをのせ、たまごやき、ツナサラダをいっしょにまいてたべよう つみれじる・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう のり たまご ツナ いわし とろろ だいず	こめ さとう あぶら マヨネーズ でんぶん パンこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが	小 649	26.4	
4	水		むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ にらまんじゅう パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こうやどうふ みそ とりにく	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ラード あぶら こむぎこ もちこ みずあめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり トマト	小 646	25.0	
5	木		ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ちくわ あぶらあげ とりにく	こめ さとう あぶら もちこめ でんぶん	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 607	25.2	<div>19日 恵方巻き</div> <div>節分ではセルフ手巻き寿司にしました。</div>
6	金		カラフルピラフ	牛乳	あげじゃがサラダ クリームスパゲッティ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら バター スパゲッティ	たまねぎ にんじん いんげん コーン きゅうり パセリ ぶなしめじ	小 646	21.7	
9	月		ごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうてりやき ハムときくらげのちゅうかあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ハム かまぼこ とりにく	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん ワンタン	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ キャベツ	小 616	24.2	
10	火		わかめごはん	牛乳	いわしのみぞれに ごぼうサラダ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ハム いわし たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま でんぶん	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	小 619	22.2	<div>19日 恵方巻き</div> <div>ふるさとくまさんデー 食育の日(19日前後)を「ふるさとくまさんデー」とし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 2月の旬の食材は「ほうれん草」です。色の濃い緑黄色野菜で、体の調子を整えるカロテンやビタミンC、血をつくる鉄などに大切な栄養素を多く含んでいます。給食では「白和え」にしました。</div>
12	木		むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ひじきのいりに ぶたじる	ぎゅうにゅう あおりのり ちくわ ひじき あぶらあげ だいず とろろ ぶたにく みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さといも こんにやく	にんじん いんげん ごぼう はくさい だいこん ねぎ しょうが	小 586	24.1	
13	金		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく とろろにゅう	こめ じゃがいも バター マカロニ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが きゅうり	小 686	22.1	
16	月	一武小中止	むぎごはん	牛乳	はつぼうさい やきぎょうざ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ ラード	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや しいたけ しょうが キャベツ にら にんにく だいこん きゅうり	小 586	22.5	<div>25日 リクエスト献立</div> <div>9年間食べてきた給食を食べるのも今年度で最後になりました。味わって食べてください。</div>
17	火		おやこどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう インディアンサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ハム だいず	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ くらざとう あぶら	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ きゅうり キャベツ コーン	小 614	24.8	
18	水		むぎごはん	牛乳	すきやきふうにももの いんげんのごまあえ いりこチーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いりこ チーズ	こめ むぎ マロニー あぶら さとう ごま アーモンド	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし いんげん キャベツ	小 613	23.4	
19	木	木上小中止	ごはん	牛乳	さばのゆずみそに しらあえ うどん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ とりにく ちくわ	こめ こめこ さとう こんにやく ごま うどん	ゆず はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 670	25.8	<div>27日 受験生応援献立</div> <div>3月4日～5日に高校入試を控えた中学3年生へ「受験に勝つ!」との願いを込めて、「カツカレー」にしました。給食でもみなさんのことを応援しています!</div>
20	金		セルフバーガー	牛乳	パンにさかなフライ、タルタルソース、サラダをはさんでたべよう しろいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	小 611	24.4		
24	火		ごはん	牛乳	さかなのパンこやき ブロッコリーサラダ ようふうみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ツナ だいず ベーコン スキムミルク みそ	こめ オリーブ油 パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも バター	にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	小 613	27.2	
25	水		キムタクごはん	牛乳	とりにくのからあげ もやしのナムル しるビーフン	ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう ビーフン	にんじん にら しょうが もやし キムチ たくあん にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ	小 618	23.5	<div>27日 受験生応援献立</div> <div>3月4日～5日に高校入試を控えた中学3年生へ「受験に勝つ!」との願いを込めて、「カツカレー」にしました。給食でもみなさんのことを応援しています!</div>
26	木		むぎごはん	牛乳	あつあげのそぼろに ビーンズサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら だいず ハム ちりめん かつおぶし あおりのり	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	小 631	26.6	
27	金		カツカレー	牛乳	ごはんにとんかつをのせ、ルウをかけてたべよう カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく チーズ	こめ パンこ でんぶん じゃがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	小 682	23.3	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*ハムとベーコン、ウイナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。