



# スクールランチ 2月号



令和7年度  
城西共同調理場

日	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有・無 三和 飽田 城西	☆今月のテーマ☆ 冬の健康と食事について 考えよう		
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる						
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂					
2月	丸パン(カット)	牛乳				パン		730	10 2x 3x	10 20 3x	寒くなってきましたが、体調をくずさず元気に過ごせていますか。今月は、3年生が受験を控えていることもあり、体の調子を整える栄養素を知り、風邪や感染症から早く回復するための食事を意識した献立にしています。	
	照り焼きハンバーグ		ハンバーグ			砂糖・でんぷん						
	水菜サラダ		ツナ		水菜	大根・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油				
	白菜のスープ		ベーコン		人参・小松菜	玉ねぎ・白菜	じゃが芋	油				
3火	麦ごはん	牛乳				米・麦		742	0 0 0	0 0 0	風邪や感染症にかかって、体調を崩した時、どうしたらいいの・・・？	
	恵方巻の具(手巻き用のり付)		ツナ		のり			ノンエッグマヨネーズ・ごま				
	菜焼き		油揚げ・糸かつお		小松菜・人参	白菜		油				
	鬼よけ汁		豚肉・大豆・焼豆腐・みそ	いりこ(出し)・いりこ	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋・こんにやく	油				
4水	ミルクパン	牛乳				パン		757	0 0 0	0 0 0	ポイントは4つあります！	
	ブラウンシチュー		牛肉	チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ	じゃが芋	油				
	じゃこサラダ			しらす干し	チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖	油				
	いちご(2個)					いちご						
5木	ごはん	牛乳	適塩デー			米		760	0 0 0	0 0 0	①消化の良いものを食べよう 細菌やウイルスと戦っている体は、胃腸の消化機能が低下しています。胃腸に負担をかけない消化の良いものを選んで食べましょう。うどんやおかゆ、だご汁など	
	いわしのかば焼き		いわし			生姜	でんぷん・砂糖	油				
	酢の物			わかめ	人参	キャベツ	春雨・砂糖	ごま				
	のっぺい汁		鶏肉・焼豆腐・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	こんにやく・じゃが芋・でんぷん	油				
6金	☆☆☆☆ わくわく楽しい給食作品展 入選作品 二岡中3年生徒の作品です。☆☆☆☆											
	ぶち丸麦ごはん	牛乳				米・麦		723	0 0 0	0 0 0	②体を温めるものを食べよう 細菌やウイルスと戦う白血球は、37℃~38℃で最も活発に働きます。体を温めることで白血球の働きが良くなります。スープやみそ汁、鍋などの身体の芯から温まる汁物	
	ナスと鶏肉の甘辛炒め煮		鶏肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	油				
	ブロッコリーと大根のマヨネーズサラダ			しらす干し	ブロッコリー	大根		油・ノンエッグマヨネーズ				
疲労回復かきたまスープ		卵・ベーコン		ほうれん草	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋・でんぷん	油					
9月	米粉パン	牛乳				パン		758	0 0 0	0 0 0	③ビタミン豊富なものを食べよう ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を保護する働きがあり、ビタミンCは抵抗力を高めてくれます。ビタミン豊富な野菜や果物を食事に取り入れましょう。いちご、みかんなどの果物 人参、ブロッコリーなどの野菜	
	クリームスパゲティ		鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・ほうれん草	玉ねぎ・コーン	スパゲッティ	油				
	ツナサラダ		ツナ		海藻めん・わかめ		白菜	砂糖				油
	みかんジャム							みかんジャム				
10火	麦ごはん	牛乳				米・麦		881	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	煮卵		たまご・糸かつお				砂糖					
	春菊ともやしのナムル				春菊	もやし		砂糖				ごま・ごま油
	豆腐チゲ		豚肉・魚のつみれ・豆腐・みそ		人参・ねぎ	白菜・しめじ・キムチ	トック	油				
12木	ごはん	牛乳				米		783	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉・高野豆腐・大豆・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにやく・じゃが芋・砂糖	油				
	ほうれん草のごま酢あえ				ほうれん草・人参	白菜		砂糖				ごま
	いりこのつくだ煮				いりこ			砂糖				油
13金	ぶち丸麦ごはん	牛乳	鉄・鉄デー			米・麦		833	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	レバーと魚の揚げがらめ		鶏レバー・たら			でんぷん・砂糖	油					
	五色あえ		ハム		ほうれん草・人参	もやし・きくらげ・生姜	砂糖	ごま・ごま油				
	さつまいものみそ汁		厚揚げ・高野豆腐・みそ	いりこ(出し)・いりこ	ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	さつまいも					
16月	揚げパン	牛乳				パン・砂糖	油	727	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	タイピーエン		豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨	油・ごま油				
	人参サラダ		ツナ		人参・小松菜	玉ねぎ		砂糖				油
												28.3
17火	麦ごはん	牛乳				米・麦		753	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	マーボー豆腐		牛肉・豚肉・レバー・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	ごま油・油				
	チンゲン菜の中華あえ				チンゲン菜・人参	もやし・キャベツ		砂糖				ごま油
	一食焼きのり				一食焼きのり							33.8
18水	ミルクパン	牛乳	カル・カルデー			パン		773	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	ししゃもフライ(2尾)						パン粉	油				
	豆腐サラダ		豆腐			きゅうり・コーン・玉ねぎ	砂糖	油・ごま油				
	野菜のスープ煮		ベーコン		人参・小松菜	白菜・玉ねぎ	じゃが芋					
19木	ごはん	牛乳	ひごまるデー:はるか			米		781	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	ポークカレー		豚肉	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	じゃが芋	油				
	海藻サラダ			わかめ・海藻	人参	キャベツ		砂糖				ごま・油
	はるか					はるか						24.7
20金	ぶち丸麦ごはん	牛乳				米・麦		716	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	牛肉とれんこんの炒め物		牛肉		小松菜	れんこん・玉ねぎ・生姜	春雨・砂糖	油				
	ごまネーズあえ				チンゲン菜・人参	もやし		ごま・ノンエッグマヨネーズ				
	だご汁		鶏肉・油揚げ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	白菜・大根・しいたけ	すいとんめん					
24火	麦ごはん	牛乳				米・麦		732	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	魚のみぞれあんかけ		たら		小松菜	大根	でんぷん・砂糖	油				
	きんぴらごぼう		豚肉・魚すり身あげ		人参	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま・油				
	豆腐のみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ	わかめ・いりこ(出し)・いりこ	ねぎ	白菜・玉ねぎ						
25水	コッパン(カット)	牛乳				パン		797	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	カレーミートピーズ		大豆・豚肉		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油				
	ごまマヨサラダ				ほうれん草	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ				
	コーンと卵のスープ		卵・ベーコン		人参・ねぎ	コーン・玉ねぎ	じゃが芋・でんぷん	油				
26木	ヨーグルト							36.4	0 0 0	0 0 0	④水分や休養をしっかりとろう 発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。	
	ごはん	牛乳				米		767				
	メンチカツ(一食ソース付)		豚肉			たまねぎ	パン粉	油				
	昆布あえ			昆布の佃煮	小松菜	もやし		ごま				
27金	昆布と切干大根のあえ物		鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	うどん					
	ぶち丸麦ごはん	牛乳	100年フードめぐり:北海道			米・麦		727	0 0 0	0 0 0	★2月の市産品活用予定★ ねぎ はるか 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー	
	豚丼の具		豚肉		ねぎ	玉ねぎ・生姜	こんにやく・砂糖	油				
	どさんこ汁		豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ・もやし・コーン	じゃが芋	バター・油				
							26.5					

※ 都合により、献立が変更する場合があります。