

2月 献立表

(中学校18回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
3月	食パン ツナカレーペースト ごぼう入りサラダ(ドレッシング) コーンシチュー	○		パン マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 まぐろ 鶏肉	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン	741 27.8	3日(月)ツナカレーペースト カレー粉とマヨネーズで味付けしています。 食パンにのせて食べてみてください。
4火	ひじきごはん 豆腐入りハンバーグおろしソース 白菜とえのきのみそ汁 きなこ大豆	○		こめ 砂糖 パン粉 でん粉	ひじき 油揚げ 生乳 豚肉 豆腐 豆乳 大豆 きな粉	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ こねぎ だいこん	725 34.9	4日(火)【節分献立】 今年は、2月2日が節分です。節分はもともと、季節が変わる日という意味です。節分には、豆まきや終鬮(ひいらぎいわし)で邪気を追い払い、恵方巻を食べて福を呼び込む習慣があります。
5水	ごはん ちくわの磯辺揚げ(2) 肉じゃが 豆腐ともやしのみそ汁	○		こめ 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	生乳 ちくわ あおりの 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう	746 28.9	
6木	ビーンズカレーライス カリフラワーのサラダ(ドレッシング) 手作りオレンジゼリー	○		こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 ひよこめ だいず 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん えだまめ カリフラワー キャベツ オレンジ	783 27.6	6日(木)カリフラワーのサラダ 白いプロッコリーではありません。カリフラワーといいます。白だけでなくオレンジ色や紫色のカリフラワーもあります。
7金	ごはん 白身魚の玉ねぎソース 里いものうま煮 小松菜のごま汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 さといも ごま	生乳 メルルーサ 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな だいこん ねぎ	756 29.7	7日(金)里いものうま煮 里いものは、イモ類の中では特にカロリーが低く、食物繊維でおなかの調子を整えてくれます。
10月	コッペパン 野菜コロッケ(ソース) こんにゃく入りサラダ イタリアンスープ	○		パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	生乳 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり ほうれんそう マッシュルーム	737 28.8	
12水	キムチチャーハン 厚揚げの中華煮 ワンタンスープ いよかん	○		こめ 油 砂糖 こんにゃく でん粉 ワンタンの皮	豚肉 生乳 生揚げ	にんじん はくさい たけのこ たまねぎ ねぎ もやし いよかん	686 26.8	12日(水)いよかん いよかんは、明治時代に偶然発見されたみかんです。いよかんは漢字では「伊予柑」と書きます。愛媛県の昔の名前の「伊予の国」からきているそうです。
13木	ごはん 鶏のおおりの揚げ(2) れんこんのきんぴら 高野豆腐のみそ汁	○		こめ でん粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	生乳 鶏肉 あおりの 凍り豆腐	れんこん にんじん だいこん こまつな	802 29.0	13日(木)れんこんのきんぴら れんこんはたくさん穴が開いているのが特徴的です。お正月のおせち料理にれんこんがつきものは、先がよく見通せるという縁起かつぎだそうです。
14金	スパゲティ・ミートソース ピクルス 手作りチョコマフィン	ジョア		スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉 チョコレート	豚肉 だいず 卵 生クリーム 生乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり	822 29.6	14日(金)手作りチョコマフィン 2月14日はバレンタインデーですね。給食センターからは、手作りのチョコマフィンをおとどけます。
17月	セサミトースト チキンと大豆のトマト煮 コンソメスープ オレンジ	○		パン マーガリン ごま 砂糖 油 マカロニ	生乳 鶏肉 だいず ベーコン	たまねぎ にんじん プロッコリー トマト だいこん コーン パセリ オレンジ	709 27.6	17日(月)セサミトースト セサミは、ごまのことです。セサミトーストは、ごま、砂糖、マーガリンをぬって焼いたパンです。
18火	ごはん いわしのスパイス揚げ 野菜炒め わかめスープ	○		こめ 小麦粉 でん粉 油	生乳 いわし 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ 青ピーマン えのきたけ もやし こねぎ	714 27.5	
19水	コーンライス 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ(ドレッシング) 豆腐のスープ	○		こめ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	生乳 鶏肉 わかめ 豆腐 ベーコン	コーン たまねぎ マーマレード キャベツ きゅうり えだまめ にんじん パセリ	724 28.3	19日(水)鶏肉のマーマレード焼き マーマレードは、オレンジやレモンなどのかんきつ類の皮が入っているジャムのことです。皮が入っているため、少し苦みがあります。
20木	焼き肉丼 ほうれん草と白菜のお浸し(醤油) りんごゼリー	○		こめ 砂糖 油 ごま	豚肉 生乳 かつお節 てんぐさ	たまねぎ もやし にんじん はくさい ほうれんそう りんご	712 29.3	20日(木)氷川小6年生考案メニュー 「肉も野菜もしっかり食べようごはん」 工夫した点:ご飯が進む肉も食べて、ほうれん草などの野菜もしっかり食べられる献立にした。みんなが好きなりんごゼリーも入れた
21金	ごはん 鮭の南蛮漬け もやしの和風サラダ(ドレッシング) どさんこ汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 じゃがいも バター	生乳 さけ わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン ねぎ	763 28.1	21日(金)どさんこ汁 どさんこは、北海道で生まれたものという意味です。どさんこ汁は、北海道で多く作られているじゃがいも、にんじん、コーン、バターを使用した汁物です。
25火	鶏肉とごぼうのピラフ パンチビーンズ トマト入り野菜のスープ煮 ヨーグルト	○		こめ 油 でん粉 じゃがいも	鶏肉 生乳 だいず 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム コーン キャベツ さやいんげん	695 27.4	
26水	ごはん 卵焼き ほうれん草のお浸し(醤油) 大根の味噌汁	○		こめ 油 砂糖	生乳 鶏肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ 大豆	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん	717 31.6	26日(水)氷川小6年生考案メニュー 「和食セット」 工夫した点:赤がたりないと思ったから牛乳をつけた。11月の14日を参考にして作った。
27木	タンタン麺 中華風ポテトサラダ りんご缶	○		中華めん 油 砂糖 ごま じゃがいも	豚肉 豆乳 生乳	たまねぎ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり りんご	721 28.9	27日(木)タンタン麺 ごまの風味とピリ辛みそ味のひき肉入りのラーメンです。
28金	ごはん(おかかふりかけ) いかのかりんとう揚げ きゅうりとわかめの酢のもの 奥多摩汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	わかめ 生乳 いか 豚肉 豆腐 かつお節	きゅうりにんじん ごぼう しめじ ねぎ	743 30.6	28日(金)きゅうりとわかめの酢のもの わかめは、日本で昔から食べられていた海藻です。カロリーが低く、食物繊維やカリウム、カルシウムが多く含まれています。

◎ 今月の給食費は2月28日金曜日(引)に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いいたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)