



# 令和7年2月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量			
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体のもとになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
3	月	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 鶏天 ごま和え	米 麦 砂糖 油 ごまねりごま じゃがいも 小麦粉 でんぷん	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり しょうが	769	25.8		
4	火	ミルクパン		ブラウンシチュー かみかみサラダ	パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ちりめん チーズ	にんじん しめじ たまねぎ セロリ トマト にんにく きゅうり キャベツ	803	31.1		
5	水	ごはん(減)		親子うどん あじの竜田揚げ 即席漬	米 砂糖 油 うどん麺 ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 卵 鶏肉 あじ かつお節 (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ はくさい きゅうり つば漬 しょうが	763	29.0		
海苔の日											
6	木	麦ごはん		肉豆腐 切干大根の酢の物 熊本県産焼きのり	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ こんぶ のり	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ 干しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	745	30.0		
7	金	麦ごはん		汁ビーフン ぎょうざ(2個) れんこんのカレーきんぴら	米 麦 砂糖 油 ビーフン ごま 小麦粉 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ いか 牛肉 鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが きくらげ れんこん えだまめ キャベツ にら にんにく	759	27.8		
うどんうまかデー・ミニトマト											
10	月	麦ごはん		豚肉と大根のみそ煮 春雨の酢の物 ミニトマト(2個)	米 麦 砂糖 こんにゃく えんどう豆 春雨 ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム 麦みそ	だいこん にんじん しょうが いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	763	28.5		
11	火	建国記念の日									
12	水	麦ごはん		だまこ汁 ハンバーグの和風トマトソース おひたし	米 麦 砂糖 油 だまこもち ごま でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 米みそ (だし:かつお)	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ にんにく しょうが トマト はくさい きゅうり こまつな	767	27.0		
13	木	麦ごはん		なす入りカレーマーマーボー 糸寒天サラダ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 大豆フレーク 海藻 寒天 赤みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく なす たけのこ 干しいたけ ねぎ えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし	786	28.0		
ふるさとくまさんデー・菊池											
14	金	麦ごはん		鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 ごまネーズ和え	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ ねりごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし ちくわ 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり うめ	771	31.7		
17	月	麦ごはん		春雨と肉団子のスープ 中華風オムレツ もやしとピーマンのオイスター炒め	米 麦 砂糖 油 ごま えんどう豆 春雨 ごま油 パン粉 でんぷん コーンスターチ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし ピーマン パプリカ チンゲンサイ にら	734	25.6		
18	火	コッペパンカット		白菜のクリームスープ チリコンカン 1食ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも レッドキドニー	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 大豆フレーク 大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー にんにく	825	33.1		
まごわやさしい給食											
19	水	麦ごはん		すいとん汁 きびなごカレーフライ(3尾) 和風ポテトサラダ	米 麦 砂糖 油 ごま すいとん さといも じゃがいも コーンスターチ 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 こんぶ 油揚げ きびなご ベーコン かつお節 (だし:いりこ)	にんじん だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	819	27.9		
20	木	麦ごはん		ぴりっと豚じゃが ひじきサラダ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま油 ねりごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 赤みそ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	775	25.8		
21	金	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 ごぼう入りメンチカツ 梅おかか和え	米 麦 砂糖 油 パン粉 米粉	牛乳 厚揚げ わかめ 鶏肉 あおさ かつお節 麦みそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ もやし きゅうり うめ にんにく しょうが しそ	766	26.8		
24	月	振替休日									
花園幼稚園リクエスト											
25	火	米粉入り にんじんパン		トマトクリームスパゲティ カラフルサラダ 黒糖ビーンズ	パン 砂糖 黒糖 バター スパゲティ オリーブオイル ドレッシング コーンスターチ	牛乳 ベーコン チーズ クリーム 大豆	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし トマト	858	29.9		
26	水	麦ごはん		かきたま汁 さばの甘酢だれ ツナマヨ和え	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 卵 豆腐 さば ツナ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ピーマン にんにく しょうが ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	771	33.4		
食育わくわくデー・冬野菜											
27	木	麦ごはん		冬野菜カレー フルーツムース	米 麦 砂糖 じゃがいも さといも ムースベース ホイップクリーム ぶどうゼリー マスカットゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが トマトりんご みかん もも パイン	859	23.1		
28	金	麦ごはん		豚肉とキャベツのみそスープ コロケ 春雨の五目炒め	米 麦 砂糖 油 でんぷん えんどう豆 春雨 ごま油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 厚揚げ 牛肉 米みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが たけのこ とうもろこし にら	875	29.7		

※献立は都合により変更する場合があります。

## 2月の給食目標

## 旬の食べ物を味わって食べよう

旬の食べ物は、その季節の気候に合っているので、たくさん収穫することができるため、安定した価格で入手することができます。また、栄養たっぷり味がよいのが特徴です。給食でも、積極的に旬の食べ物を取り入れるようにしています。

### 淡泊な味で食べやすい

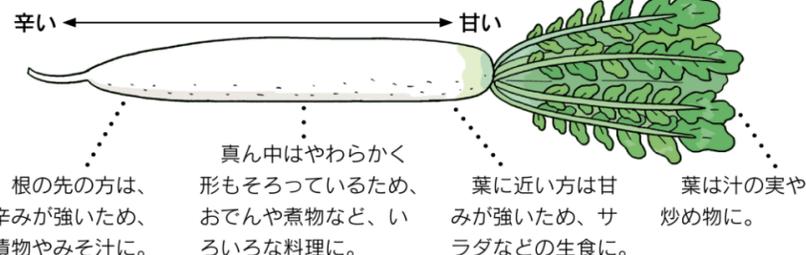
### はくさい



はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



## 2月6日は 海苔の日

毎年2月6日は、全国海苔貝類漁業協同組合連合会が1966年に制定しました。海からの贈り物である海苔への感謝の気持ちや、海苔の消費拡大を目的としています。この日は、熊本県漁連から無償提供していただいたものを提供します。また、宇土市では住吉漁協・網田漁協から毎年1年分の乾海苔を無償提供していただいております。宇土産海苔は、3月から順次加工して提供していく予定です。お楽しみに!