

# 令和7年度 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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					黄	赤	緑		
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
		節分【2月3日】		すまし汁 いわしのみぞれ煮 豆ひじきサラダ 1食ふりかけ	米 麦 でんぶん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ いわし ひじき 大豆 ツナ ふりかけ (だし:かつお 昆布)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	784	29.8
2	月	麦ごはん	牛乳	クリームシチュー スペイン風ベイクドエッグ ハムと野菜のマリネサラダ	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも 白いんげん豆 バター 油 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 大豆 クリーム 卵 ベーコン ハム	たまねぎ にんじん かぶ しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー ピーマン ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン果汁 にんにく	768	29.2
3	火	丸パン	牛乳	ちゃんぽん きびなごサクサク揚げ(3尾) かりかりきゅうり	米 スパゲティ 油 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぶん ごま	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 豆乳 きびなご みそ	キャベツ たまねぎ もやしねぎ にんじん とうもろこしきくらげ きゅうり つぼ漬 しょうが にんにく	777	31.4
4	水	ごはん(減)	牛乳	コーンと卵のスープ 豚肉となすのカレー炒め	米 麦 でんぶん ごま油 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 厚揚げ	とうもろこしたまねぎ にんじん こまつなねぎ なす にら にんにく しょうが	782	30.3
5	木	麦ごはん	牛乳	豚肉と大根のみぞ煮 野菜のじやこ和え 青菜ごはんの具	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 かつお節 豚肉 厚揚げ 麦みそちりめん ツナ	広島菜 京菜 大根菜 だいこん にんじん ほししいたけ しょうが いんげん キャベツ きゅうり レタス にんにく	763	31.3
6	金	クラスで混ぜよう 青菜ごはん	牛乳	じゃがいものみぞ汁 ホキの天玉あげ 茎わかめの炒め煮	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 こんにゃく ごま油 ごま でんぶん	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ ホキ 青さ 茎わかめ かつお節 天ぷら (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	781	28.0
7	土	まごわやさしい給食		タイピーエン チキンナゲット(2個) グリーンサラダ	パン 砂糖 えんどう豆 春雨 油 コーンスター パン粉 小麦粉 でんぶん	牛乳 豚肉 えび うずら卵 鶏肉	たけのこたまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ しょうが キャベツ レタス とうもろこしきゅうり にんにく	768	35.5
11	水						※建国記念の日		
12	木	麦ごはん	牛乳	白菜のみぞ汁 鶏丼の具	米 麦 里芋 でんぶん コーンスター チ油 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ 鶏肉 (だし:いりこ)	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にら にんにく しょうが	880	32.6
13	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁ゼリー	米 麦 白いんげん豆 バター マスカットゼリー ぶどうゼリー 杏仁豆腐	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しめじ ににく グリンピース りんご みかん パイン もも	824	25.1
16	月	麦ごはん	牛乳	家常豆腐 ナツツ入り中華サラダ	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 カシューナツツ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 赤みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ににく ほししいたけ ねぎ きゅうり トマト キャベツ きくらげ	807	33.5
17	火	熊本県産 トマトパン	牛乳	ポトフ 魚のりんごソース マカロニサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 油 でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ウインナー タラ ツナ 卵 チーズ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり ににく しょうが りんご	878	34.5
18	水	麦ごはん	牛乳	だご汁 豚キムチ ネーブル	米 麦 すいとん 里芋 砂糖 こんにゃく えんどう豆 春雨 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 (だし:いりこ)	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし はくさい キムチ にら ににく しょうが きくらげ ネーブル	771	30.0
19	木	麦ごはん	牛乳	キーマカレー キャロットサラダ	米 麦 じゃがいも アーモンド ドレッシング	牛乳 牛肉 豚肉 レバー 大豆 フレーク 大豆 チーズ ツナ	にんじん たまねぎ トマト りんご ににく しょうが キャベツ きゅうり	830	28.0
20	金	麦ごはん	牛乳	さつまいものみぞ汁 和風おろしハンバーグ ごまだれキャベツ	米 麦 さつまいも 砂糖 ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 豚肉 鶏肉 かつお節 (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ににく キャベツ きゅうり とうもろこし	841	28.9
23	月						※天皇誕生日		
24	火	コッペパンカット	牛乳	ABCスープ チリコンカン 添えレタス	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	牛乳 ベーコン うずら卵 牛肉 豚肉 レバー 大豆 フレーク 大豆	キャベツ たまねぎ にんじん ににく パセリ トマトレタス	766	32.2
25	水	ふるさとくまさんデー【菊池】	牛乳	鶏とごぼうの坦々スープ かぼちゃひき肉フライ さつまいものきんぴら	米 麦 ごま油 油 さつまいも 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 赤みそ ベーコン 豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ もやし はくさい キムチ ににく しょうが かぼちゃ いんげん	841	24.6
26	木	麦ごはん	牛乳	中華丼の具 切干大根とナツツのマヨ和え みかんゼリー	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 カシューナツツ ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	牛乳 豚肉 えび かまぼこ ツナ チーズ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	793	29.5
27	金	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 さばの塩焼き 小松菜の塩昆布和え	米 麦 でんぶん ごま 砂糖 ごま油	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ さば 塩昆布 (だし:かつお 昆布)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	783	36.9

※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

地域の食べ物を  
味わって食べよう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさと  
くまさんデー



2月は、「菊池地区」の紹介です。菊池市は、阿蘇の火山灰土壌がさつまいもの栽培に適しており、「紅はるか」や「ほりだし君」が人気の品種です。また、菊池水源の清らかな水と有機質に富んだ土で育てられた菊池水田ごぼうは、柔らかくてあくが少ないのが特徴です。

2月のテーマ ~地産地消~

食育わくわくデー

5日(木)は、轟(とどろき)地区の堀川さんが栽培されているPC筑陽という「なす」が登場します。  
なすを栽培する上で一番気を付けていらっしゃることは、日焼けをしないようにすることだそうです。日差しが強い日は、なすに遮光をシートをかけて調整しているそうです。  
2月は豚肉と一緒にカレー炒めを作ります。



2月のテーマ ~地産地消~	~宇土のおいしい食べ物を紹介する日~	今年も宇土市では、住吉漁協・網田漁協から1年分の乾のりを無償提供していただけます。3月の給食に、今年最初の新のりが登場します。楽しみに待っていてくださいね!
食育わくわくデー	うとんうまかデー	2月19日と24日は、中学3年生に卒業お祝いメニューを実施する予定です。お楽しみに!