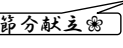
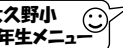
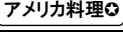
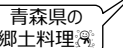
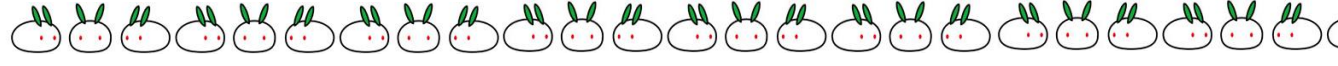


予定献立表（中学校）

令和7年 2月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
3月	ソフト麺 ミートソース	*野菜とコーンのサラダ (和風ドレ) みかんゼリー	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉、ゼリー	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、小松菜、とうもろこし	818 kcal 32.0 g
4火	ご飯 	*節分汁 大豆とじゃこのカリカリ揚げ肉じゃが	ジョア	米、こんにゃく、ごま油、でん粉、油、ごま、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	ジョア、豚肉、かまぼこ、大豆、ちりめんじゃこ	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげん	778 kcal 28.8 g
5水	はちみつ食パン	ボークビーンズ *キャベツとわかめのサラダ (中華ドレ) ヨーグルト	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、わかめ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ	764 kcal 31.9 g
6木	ご飯 のり佃煮	*宝さがし豚汁 にら入り卵焼き 肉野菜炒め	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、ごま油、でん粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、ハム、海苔	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、白菜、もやし、小松菜	800 kcal 38.2 g
7金	きなこ揚げパン	イタリアンスープ いかといんげんのガリバタ炒め *じゃことキャベツのペロンソテー	牛乳	パン、油、砂糖、パン粉、バター、スパゲッティ	きな粉、牛乳、ベーコン、卵、チーズ、いか、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、さやいんげん、にんにく、キャベツ	774 kcal 39.6 g
10月	ご飯	*肉豆腐 キムチポテト ほうれん草のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米、焼きふ、しらたき、油、砂糖、じゃが芋、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、かつお節	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいたけ、キムチ、ほうれん草、白菜、もやし	796 kcal 31.9 g
12水	米粉コッペパン 	*ABCスープ ヤンニョムチキン 三色ソテー	牛乳	米粉パン、マカロニ、でん粉、油、砂糖	牛乳、ベーコン、鶏肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、枝豆、とうもろこし	753 kcal 37.2 g
13木	麦ご飯 油麴の卵とじ丼	*野菜ソテー いよかん	牛乳	米、麦、油麴、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ハム	玉ねぎ、人参、しいたけ、枝豆、キャベツ、もやし、ピーマン、いよかん	767 kcal 31.4 g
14金	麦ご飯 チキンカレー	*キャベツとコーンのソテー ぼんかん	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、とうもろこし、ぼんかん	762 kcal 26.2 g
17月	ひじきご飯	*なめこの味噌汁 鯖のおろしだれかけ 若草ポテト	牛乳	米、こんにゃく、油、砂糖、じゃが芋、バター	鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、牛乳、豆腐、わかめ、みそ、鯖	人参、なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、大根	819 kcal 34.1 g
18火	チョコチップコッペパン 	*野菜スープ 鯖のチーズムニエル マカロニのケチャップソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉、バター、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏肉、さわら、チーズ、ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン	843 kcal 35.6 g
19水	食パン りんごジャム 	クラムチャウダー *小松菜とキャベツのソテー クラッシュ甘夏ゼリー	牛乳	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、油、ゼリー、りんごジャム	牛乳、ベーコン、あさり、いんげん豆、生クリーム、豆乳、ハム	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、小松菜	744 kcal 27.0 g
20木	ご飯	*小松菜の味噌汁 ハンバーグ照り焼きソース *ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぶどうジュース	米、パン粉、油、砂糖、でん粉、じゃが芋	油揚げ、みそ、豚肉、おから、豆乳	ぶどうジュース、小松菜、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、人参、キャベツ、とうもろこし	812 kcal 26.3 g
21金	背割りコッペパン	*ラビオリスープ カレーミート ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、バター、砂糖、じゃが芋	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、生クリーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、トマトピューレ	797 kcal 33.1 g
25火	ご飯 	*せんべい汁 いかフライ（ソース） 荻わかめのきんぴら	牛乳	米、こんにゃく、南部せんべい、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、いか、荻わかめ、豚肉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しめじ、さやいんげん	797 kcal 33.0 g
26水							
27木							
28金	ご飯	*豆腐とわかめの味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根の炒り煮	牛乳	米、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、鯖	玉ねぎ、長ねぎ、切干大根、人参、さやいんげん	777 kcal 31.9 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				◎5日（水）に使用するヨーグルトは、日の出町 内に ある 協同 乳 業 様から地域貢献としてご厚意で 無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。		日 の 出 町 平 均 学 校 給 食 摂 取 基 準 （ 範 囲 ）	785 830 (27～42)

せつ ふん
節分と
ぎょう じ しょく
行事食

せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りっつう ぜんじつ
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日の
りっしゅん ぜんじつ
いんげんいも
さすことが多です。昔の人は、冬から春へ
るいしゅん かなたの へは、 かなが
と変わる立春を新しい1年の始まりと考え、
いしゅんがけ
お正月と同じように大切にしていました。
ぜんじつ せつぶん おおあそび
その前日となる節分は、大晦日のような位置
づな ぬし ことづから いちの ましう
づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や
ぎょうしゅい づた
行事食が伝わっています。

イワシ

や おに お ほら
イワシを焼くにおいて鬼を追ひ払い
ます。イワシの頭はヒラギの枝にさ
げんかん かざり やくよ つか
して玄関に飾り、厄除けに使います。

だいず

 **大豆**  

まめ おに お はら
 いった豆をまいて鬼を追ひ払い、
 ねんれい かず まめ た ねん
 年輪の数だけ豆を食べて1年の
 こうふく ねが
 幸福を願います。

 **こんにやく** 

からだ なか すな ふよう
 体の中にたまった砂（不要なもの）を
 出す すな
 出す「砂おろし」として、こんにやく
 りょうり た ちえい
 料理を食べる地域もあります。

＊ 今月の日の出
の野菜 ＊



献立表＊マークの
料理に入っ
ています。
感謝して
いただき
ましょう♪

キャベツ
(馬場さん)
長ねぎ
(門馬さん)