

令和7年度 2月 学校給食献立表

2月4日は立春です。立春とは二十四節気において春のはじまりであり、1年の始まりとされる日です。節分に食べる豆は邪気を払い、幸福を呼び込むといわれています。
 今月の献立には、七飯中学校の後期保健委員の生徒が『健康』をテーマに給食の献立を考えてくれました。12日の献立は2年生が栄養バランスを意識した献立。25日は1年生が健康に良い食材を使った献立。26日は3年生が寒さに負けない体を作る献立となっています。みなさん楽しみにしてください♪

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 (月)	ごはん 牛乳 大根と油あげのみそ汁 マーボーじゃがいも ブロッコリーのおかかあえ	米 じゃがいも,砂糖,でんぷん,油,ごま油 砂糖,ごま油	牛乳 油あげ,みそ 豚肉,大豆,みそ かつおぶし	大根 玉ねぎ,生姜,にんにく ブロッコリー,もやし
3 (火)	七飯食パン(2枚) 牛乳 ブラウンシチュー ミートボール(2コ) ヨーグルト	小麦粉,砂糖 じゃがいも,生クリーム,小麦粉,油 砂糖,油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	いちご 人参,玉ねぎ,トマトピューレ 玉ねぎ,にんにく,生姜,トマトペースト
4 (水)	チャーハン 牛乳 たまごスープ ごまだんご	米,油 でんぷん あんこ,もち米,ごま,砂糖,でんぷん,油	牛乳 卵,焼豚 卵,豆腐,ちくわ	長ねぎ,にんにく 人参,長ねぎ
5 (木)	ソース焼きそば 牛乳 はるまき 中華サラダ	やきそば,油 春雨,小麦粉,でんぷん,砂糖,油 春雨,ごま油,砂糖	牛乳 豚肉 豚肉,ひじき イカ	もやし,玉ねぎ,人参 キャベツ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,生姜 キャベツ,もやし,人参
6 (金)	ハヤシライス 牛乳 フルーツゼリー(甘夏)	米,じゃがいも,小麦粉,油	牛乳 豚肉,いんげん豆, スキムミルク	人参,玉ねぎ,マッシュルーム, トマトピューレ 甘夏ゼリー,パイン,黄桃,みかん
9 (月)	ごはん 牛乳 玉ねぎともやしのみそ汁 豚肉と春雨のいためもの じゃがいもとキャベツのごまあえ	米 春雨,ごま油,油 じゃがいも,ごま,砂糖	牛乳 油あげ,みそ 豚肉	玉ねぎ,もやし 玉ねぎ,人参,にんにく,生姜 キャベツ,人参
10 (火)	黒糖パン 牛乳 ミートボールスープ マカロニチーズ フライドポテト	小麦粉,黒糖 マロニー マカロニ,小麦粉,バター,油 じゃがいも,油	牛乳 鶏肉,豚肉 ウインナー,牛乳,スキムミルク	玉ねぎ,白菜,人参,長ねぎ,干し椎茸 玉ねぎ
12 (木)	肉うどん 牛乳 バリバリサラダ フルーツクリームあえ	うどん,ごま油,砂糖 ワンタン皮,油,ドレッシング 香りごま ホイップクリーム,砂糖	牛乳 豚肉,油あげ ヨーグルト	玉ねぎ,人参,干し椎茸,ごぼう,小松菜 キャベツ,人参,きゅうり 黄桃,パイン,みかん,バナナ
13 (金)	豚丼 牛乳 さつま汁 豆乳プリン	米,ごま油 さつまいも さとう	牛乳 豚肉 豆腐,鶏肉,みそ 豆乳	玉ねぎ,キャベツ,しらたき 人参,ごぼう,長ねぎ

今月の目標「豆について知ろう」

豆にはたんぱく質が豊富に含まれており、給食でもよく使われている大豆は、別名『畑の肉』と呼ばれています。給食でもお家でたくさん豆を食べましょう！



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 白身魚フライ 昆布のいためもの	米 小麦粉,パン粉,でんぷん,油 ごま,油,砂糖	牛乳 鶏肉 ホキ 昆布,豚肉,さつまあげ	かぼちゃもち,大根,人参,ごぼう つきこん,人参
17 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー チーズオムレツ りんご	小麦粉,砂糖 小麦粉,油 生クリーム	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆,スキムミルク 卵,牛乳,スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,人参,トマトピューレ,りんごクリーム 玉ねぎ,ほうれん草 りんご
18 (水)	七飯産の日 ごはん 山川牛乳 にらと卵のみそ汁 豚肉の南蛮いため 切干大根のごまあえ	米 でんぷん,砂糖,ごま油,油 ごま,砂糖	牛乳 卵,豆腐,油あげ,みそ 豚肉 油あげ	にら,もやし 玉ねぎ,にんにく,生姜 切干大根,人参,ほうれん草
19 (木)	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンナゲット(3コ) カクテルゼリー	スパゲティ,オリーブ油,バター 油,でんぷん,砂糖,小麦粉 砂糖	牛乳 ウインナー 鶏肉 寒天,豆乳	玉ねぎ,しめじ,人参,トマト煮 りんご,ぶどう,もも,みかん,パイン,黄桃
20 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 メンチカツ みそおでん	米 油 パン粉,でんぷん,砂糖,小麦粉,油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉,豚肉,卵白 うずら卵,鶏肉,棒天,昆布,みそ	人参,ごぼう,大根,つきこん,長ねぎ 玉ねぎ 大根,人参,こんにゃく
24 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 コーンポタージュ 白花豆コロッケ ブロッコリーのゴマサラダ	小麦粉,砂糖 小麦粉,バター,生クリーム,油 じゃがいも,バター,砂糖,でんぷん,小麦粉,パン粉,油 ゴマドレッシング	牛乳 牛乳,いんげん豆,スキムミルク 白花豆	コーン,玉ねぎ ブロッコリー,キャベツ,コーン,人参
25 (水)	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 スタミナ納豆 フルーツヨーグルトあえ	米 ごま油,砂糖 砂糖	牛乳 豆腐,油あげ,みそ 納豆,鶏肉,かつおぶし ヨーグルト	なめこ,長ねぎ こねぎ,生姜,にんにく バナナ,みかん
26 (木)	辛みそラーメン 牛乳 ちくわチーズ磯辺揚げ 焼きプリンタルト	ラーメン,ごま油,砂糖,ごま 小麦粉,油 小麦粉,マーガリン,砂糖	牛乳 豚肉,大豆,みそ ちくわ,チーズ,あおさ,卵,スキムミルク 卵,スキムミルク	もやし,人参,玉ねぎ,生姜,にんにく
27 (金)	チキンカレーライス 牛乳 白菜と人参のあさづけ	米,じゃがいも,バター, 小麦粉,油	牛乳 鶏肉,いんげん豆	人参,玉ねぎ,トマト水煮, にんにく 白菜,人参

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	797	27.4	26.9	382	4.0	261	0.40	0.55	33	6.2	2.8

米、牛乳、豆腐、油あげ、ごぼう、干しの王様しいたけ、切干大根 の使用を予定しています。



今月の七飯産