

2月予定献立表

今月の目標「食事と健康について考えよう（生活習慣病予防）」

令和7年度 中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主な材料							エネルギー たんぱく質	
		主に体を育むものとなる赤い食品 主にたんぱく質（1群）		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主に無機質（2群）		主にエネルギーのもととなる黄の食品 主に炭水化物（5群）				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実	その他		
【第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「マッスル坦々みぞスープ」受賞名「筋肉大好きFamily賞」										
2月	牛乳		牛乳						842 kcal 28.5 g	
	ご飯				米					
	高野豆腐のから揚げ	高野豆腐			砂糖, でん粉	油	味醂, 醤油, かつおだし			
	じゃが芋の金平			人参, さやいんげん		じゃが芋, 砂糖	ごま油	醤だし, 醤油, 味醂, とうがらし		
	マッスル坦々みぞスープ	鶏肉, 摩擦げ, 味噌, 豆乳		プロッコリー	もやし		油, ごま油	酒, コンジヤン, 鶏だし, 中華だし		
3月	牛乳		牛乳						724 kcal 25.8 g	
	ご飯				米					
	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ				油				
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう, きゅうり, コーン		ごまドレッシング, ごま	酢		
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
	節分豆		大豆							
4月	牛乳		牛乳						806 kcal 35.5 g	
	ご飯				米					
	さばの塩焼き	鯖						塩		
	里芋のみぞ煮	油揚げ, 味噌		さやいんげん	玉ねぎ	里芋, 砂糖		味醂, 昆布だし		
	とりすき焼き	鶏肉, 焼き豆腐		人参	大根, 白菜, 玉ねぎ	糸こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 酒		
5月	【新居浜特別支援学校高等部1年生が考えた献立】									
	牛乳		牛乳						691 kcal 38.4 g	
	パン					パン				
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			玉ねぎ		ごま, ごま油	醤油, 味醂, 生姜		
	野菜のピリ辛炒め	ベーコン		人参, 青ピーマン	枝豆, キャベツ	つきこんにゃく	油	酒, とうがらし, 生姜		
	もずくと卵のスープ	豆腐, 卵, かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ, えのきだけ			醤油, 塩, 花かつお(だし用)		
6月	牛乳		牛乳						716 kcal 24.5 g	
	ジューシー	焼き豚, 油揚げ	昆布	人参	干し椎茸, 枝豆	米	油	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 塩		
	いも天							さつまいも天ふら油		
	即席漬け					大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢	
	魚そうめん汁	魚そうめん		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきだけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
9月	牛乳		牛乳						696 kcal 27.4 g	
	パン					パン				
	オムレツ	オムレツ								
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒		
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, バセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
	パテチヨコ					パテチヨコ				
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。										
10月	牛乳		牛乳						797 kcal 25.1 g	
	ご飯				米					
	ハリハリサラダ			人参	切干大根, きゅうり	砂糖		酢, 醤油, 塩		
	豆腐の中華煮	カット豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	酒, 生姜, にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース		
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油			
11月	牛乳		牛乳						797 kcal 35.4 g	
	パン					パン				
	さわらのマヨネーズ焼き	鰯					マヨネーズ	白ワイン, 塩, 胡椒		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
	はるさめスープ	ベーコン, うずら卵		人参	玉ねぎ, 白菜	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒		
【中学3年生リクエスト献立】										
13月	牛乳		牛乳						873 kcal 38.5 g	
	カレー（麦ご飯）	豚肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	米, 麦, じゃが芋	油	にんにく, 塩, 胡椒, カレーパウ, パーモントカレーレーク, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 醤油, 酒		
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒		

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品 主にたんぱく質（1群）	主に体の調子を整えるものになる緑の食品 主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	
16月	牛乳		牛乳					820 kcal 36.6 g
	パン					パン		
	ワインナー	ワインナー						
	グリーンサラダ			キャベツ・きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢・醤油・塩・胡椒	
	チリコンカン	大豆・白いんげん豆・牛肉・豚肉	人参・トマト・バセリ	玉ねぎ	じゃが芋・でん粉	油	にんにく・チリパウダー・トマトケチャップ・中濃ソース・塩・胡椒・鶏だし	
17火	牛乳		牛乳					744 kcal 26.5 g
	ご飯					米		
	竹輪の磯辯揚げ	竹輪・第	青のり			小麦粉	油	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ・枝豆	砂糖	油	醤油・酒・だし汁
	ふしめん汁	かまぼこ・油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ・干し椎茸	ふしめん		花かつお（だし用）・醤油・塩
毎月 第3水曜日は【水産の日】								
18水	牛乳		牛乳					765 kcal 35.3 g
	親子丼（ご飯）	鶏肉・卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・干し椎茸	米・でん粉		
	ぶりの塩こうじ焼き	鶏						
	ゆかり和え			人参・ゆかり	白菜			
毎月19日は食育の日								
19木	牛乳		牛乳					739 kcal 25.4 g
	パン					パン		
	コロッケ	コロッケ				油		
	コールスローサラダ		人参	キャベツ・コーン	砂糖	オリーブ油	酢・醤油・塩・胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン	人参・バセリ	玉ねぎ・セロリー	じゃが芋		醤油・塩・胡椒・コンソメ・鶏だし	
日本全国味めぐり「新潟県」								
20金	牛乳		牛乳					708 kcal 31.3 g
	ご飯					米		
	さけの焼き漬け風	鰯				砂糖・でん粉	ごま油	
	ごま煮びたし			ほうれん草	白菜		醤油・味噌	
	スキーチ	豚肉・サイコロ豆腐・味噌	人参	大根・ごぼう・生椎茸・白ねぎ	つきこんにやく・さつまいも		酒・煮干（だし用）	
	ほんかん			ほんかん				
24火	牛乳		牛乳					786 kcal 29.8 g
	ご飯					米		
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ			油		
	卵の花炒め	おから・えび・油揚げ		ねぎ	ごぼう・干し椎茸	砂糖	油	
	中華風肉じゃが	肉団子		人参・ねぎ	玉ねぎ	じやが芋・糸こん	油・ごま油	
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「みかんと里芋の郷土椀」 受賞名「みかんさわやか愛媛の味✿賞」								
25水	牛乳		牛乳					737 kcal 30.5 g
	ご飯					米		
	鶏肉の甘だれかけ	ささみ				でん粉・黒砂糖	油	
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜・人参	白菜	砂糖		
	みかんと里芋の郷土椀	豆腐・油揚げ・味噌		ねぎ	ポンジュース	里芋		
26木	カルシウムミルク		カルシウムミルク					777 kcal 34.5 g
	パン					パン		
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		
	ドレッシングサラダ					大根・きゅうり・コーン	オリーブ油	
	冬野菜のシチュー	ベーコン・白いんげん豆	牛乳	人参・バセリ	玉ねぎ・カリフラワー・白菜	じゃが芋・小麦粉	油・無塩バター	
27金	牛乳		牛乳					746 kcal 28.1 g
	ご飯					米		
	ささみカツ	ささみフライ				油		
	おかか入り煮びたし	かつお節・油揚げ		さやいんげん	キャベツ		醤油・味噌	
	けんちん汁	鶏肉・厚揚げ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・しめじ	ごま油	塩・醤油・味噌・鶏だし・煮干（だし用）	
いちごゼリー								

※微収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

おいしい給食グランプリ

♥ 受賞作品「マッシュ坦々みぞスープ」
♥ 受賞名「筋肉大好きFamily✿賞」

♥ 受賞作品「みかんと里芋の郷土椀」
♥ 受賞名「みかんさわやか愛媛の味✿賞」

レシピはこちらから →

