

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	
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	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		その他
2月	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「マッスル坦々みそスープ」 受賞名「筋肉大好きFamily賞」								842 kcal 28.5 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	高野豆腐のから揚げ	高野豆腐				砂糖、でん粉	油	味噌、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	鶏だし、醤油、味噌、とうがらし	
3火	マッスル坦々みそスープ	鶏肉、厚揚げ、味噌、豆乳		ブロッコリー	もやし		油、ごま油	酒、コチジャン、鶏だし、中華だし	
	牛乳		牛乳						
	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	
4水	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							
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
5木	里芋のみそ煮	油揚げ、味噌		さやいんげん	玉ねぎ	里芋、砂糖		味噌、昆布だし	
	とりすき焼き	鶏肉、焼き豆腐		人参	大根、白菜、白ねぎ	糸こんにゃく、砂糖	油	醤油、味噌、酒	
	【新居浜特別支援学校高等部1年生が考えた献立】								691 kcal 38.4 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ		ごま、ごま油	醤油、味噌、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		
6金	もずくと卵のスープ	豆腐、卵、かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			醤油、塩、花かつお（だし用）	
	牛乳		牛乳						
	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、味噌、塩	
	いも天					さつまいも天ぷら	油		
	即席漬け				大根、きゅうり	砂糖	ごま油	醤油、酢	
9月	魚そうめん汁	魚そうめん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩	
	牛乳		牛乳						
	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	
10火	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	パテチョコ					パテチョコ			
	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								797 kcal 25.1 g
	牛乳		牛乳						
	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		
12木	ミルクドーナツ					ドーナツ	油		
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	さわらのマヨネーズ焼き	鯖					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	
13金	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】								873 kcal 38.5 g
	牛乳		牛乳						
	カレー（麦ご飯）	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	米、麦、じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、パームオイル、カレー粉、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	主に体の調子を整えるものになる緑の食品	主にエネルギーのもとになる黄の食品					
		主にたんぱく質（1群）	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	その他	
16月	牛乳		牛乳						820 kcal 36.6 g
	パン					パン			
	ウインナー	ウインナー							
	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、パセリ	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			
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、卵	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	
18水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								765 kcal 35.3 g
	牛乳		牛乳						
	親子丼（ご飯）	鶏肉、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	米、でん粉		醤油、味酢、酒、花かつお(だし用)	
	ぶりの塩こうじ焼き	鯛						塩こうじ	
	ゆかり和え			人参、ゆかり	白菜			醤油	
19木	毎月19日は食育の日								739 kcal 25.4 g
	牛乳		牛乳						
	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	
20金	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	708 kcal 31.3 g
	日本全国味めぐり「新潟県」								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけの焼き漬け風	鮭				砂糖、でん粉	ごま油	醤油、酒、味酢、にんにく	
24火	ごま煮びたし			ほうれん草	白菜		ごま	醤油、味酢	786 kcal 29.8 g
	スキージ	豚肉、サイコロ豆腐、味噌		人参	大根、ごぼう、生椎茸、白ねぎ、ぼんかん	つきごんにやく、さつま芋		酒、煮干(だし用)	
	ぼんかん								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
25水	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		737 kcal 30.5 g
	卵の花炒め	おから、えび、油揚げ 肉団子		ねぎ	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油	酒、醤油、昆布だし	
	中華風肉じゃが			人参、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	油、ごま油	生姜、コチジャン、オイスターソース、醤油、鶏だし	
	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「みかんと里芋の郷土挽」 受賞名「みかんさわやか愛媛の味♡賞」								
	牛乳		牛乳						
26木	ご飯					米			777 kcal 34.5 g
	鶏肉の甘だれかけ	ささみ				でん粉、黒砂糖	油	酒、塩、醤油、味酢	
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	白菜	砂糖		醤油	
	みかんと里芋の郷土挽	豆腐、油揚げ、味噌		ねぎ	ボンジューズ	里芋		煮干(だし用)	
	カルシウムミルク		カルシウムミルク						
27金	パン					パン			746 kcal 28.1 g
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	
	ドレッシングサラダ				大根、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	冬野菜のシチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ、カリフラワー、白菜	じゃが芋、小麦粉	油、無塩バター	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	
	牛乳		牛乳						
27金	ご飯					米			746 kcal 28.1 g
	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、味酢	
	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、味酢、鶏だし、煮干(だし用)	
	いちごゼリー					ゼリー			

※徴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「マッスル坦々みそスープ」

♡ 受賞名「筋肉大好きFamily♡賞」

♡ 受賞作品「みかんと里芋の郷土挽」

♡ 受賞名「みかんさわやか愛媛の味♡賞」

レシピはこちらから →

