



令和7年 学校給食2月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・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・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
3	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		790
		あじフリッター 2個	あじ	オキアミ アオサ		小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 油		
		れんこんサラダ	ツナ		赤ピーマン	れんこん えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	26.1
		実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
4	火	白飯 牛乳		牛乳			米		749
		厚焼き卵	卵				砂糖 でんぶん		
		じゃこあえ		しらす干し	小松菜	もやし	砂糖		
		みそおでん	豚肉 さつまボール 生揚げ みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖		29.0
		野菜ゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖		
5	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		907
		ミートソースかけ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
		たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	油	38.3
		豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
6	木	白飯 牛乳		牛乳			米		777
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん	ごま油 大豆油 油	
		切干大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	27.1
		ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
7	金	白飯 牛乳		牛乳			米		781
		肉ひじきごはんの具	豚肉 鶏肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
		子持ちししゃもフライの ソースかけ 2個	ししゃも				パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油	38.1
		筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく	砂糖	油	
10	月	白飯 牛乳		牛乳			米		756
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん	大豆油 油	
		うずら卵入り関東煮	生揚げ うずら卵 さつまボール	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	さといも		25.2
		はくさいの赤じそあえ			しそ	はくさい			
12	水	白飯 牛乳		牛乳			米		740
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	でんぶん 砂糖		
		肉じゃが	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	28.0
		オレンジ				オレンジ			
13	木	白飯 牛乳		牛乳			米		777
		愛知県産食材入り 揚げぎょうざ 3個	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 でんぶん 砂糖	油	
		ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	32.9
		八宝湯	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん	油	
14	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		771
		パンブキンハートコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 油	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ		ドレッシング	29.4
		コーン卵スープ	卵 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	でんぶん		
17	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		860
		米粉のカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		大豆入りナゲット 2個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぶん	油	30.6
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
18	火	白飯 牛乳		牛乳			米		779
		さばの銀紙焼き	さば みそ				米粉 砂糖		
		豚肉のすき焼き風煮	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	37.2
		きゅうりの昆布あえ		こんぶ		きゅうり			

★次ページへ続きます。

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)	
			赤 体を作る		緑 体 の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・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・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
19	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		801	
		たまりしょうゆの和風かけ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ				
		愛知のれんこん入りつくね 3個	鶏肉			れんこん 玉ねぎ	砂糖		35.3	
		小松菜のおかかあえ	ツナ かつおぶし		小松菜	もやし	砂糖			
20	木	白飯 牛乳		牛乳			米		775	
		てりやき豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	米粉パン粉 砂糖 でんぷん			775
		高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		35.1	
		キャベツのごまあえ				キャベツ		ごま		
21	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		801	
		フランクフルトの ケチャップソースかけ	豚肉				砂糖 でんぷん			
		ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		35.0
		野菜のスープ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
		ヨーグルト		ヨーグルト						
25	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		766	
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター		
		チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉							27.7
		いよかん				いよかん				
26	水	白飯 牛乳		牛乳			米		743	
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		菜の花のごまあえ			なばな ほうれんそう	コーン	砂糖	ごま		28.0
		呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ				
27	木	白飯 牛乳		牛乳			米		742	
		さわらの照り焼き	さわら				砂糖 でんぷん			
		豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		35.7	
		きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり キャベツ		ドレッシング		
28	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		787	
		海の香りご飯の具	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび			砂糖	ごま		
		コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		29.4
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事になるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

今月の愛知県産の食材

