



令和6年2月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 108

がつぽんへいさんえいようりょう
【2月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
がつぽん 2月分 へいさんえいようりょう 平均栄養量	808	17.1	28.5	437	5.2	302	0.64	0.65	40

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。
※気をつけて食べましょう。

特別企画
アンコール給食！



ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう
中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは1月の献立表にあります)

【栄養三色】

あか (あ)	ち きんにく ほね たの もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ ぎゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き (き)	ねつ ちから たの もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくろい いち あぶらとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり (み)	からだ ちようし ととの たの もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物

1(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

2(金)

ごはん

ぎゅうにゅう

さつまじる

とりにく	15 (あ)
あぶらあげ	5 (あ)
さつまいも	25 (き)
だいこん	15 (み)
にんじん	10 (み)
ごぼう	8 (み)
あおねぎ	5 (み)
つきこんにやく	10
けずりぶし	2
あかみそ	7 (あ)
しろみそ	2 (あ)

ぶたにくの
しょうがやき

ぶたにく	40 (あ)
たまねぎ	25 (み)
しょうが	0.5 (み)
こいくちしょうゆ	3.4
さとう	1.7 (き)
りょうりしゆ	1.2

キャベツの
どさあえ

キャベツ	30 (み)
こまつな	10 (み)
こいくちしょうゆ	1.4
けずりぶし	0.5
はなかつお クラス1ふくら	(あ)

けんちんじる

さといも	15 (き)
とうふ	20 (あ)
ごぼう	10 (み)
にんじん	10 (み)
つきこんにやく	10
だいこん	10 (み)
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3.5
りょうりしゆ	1
みりん	1
しお	0.2
あぶら	0.2 (き)

いわしの
カリカリフライ

いわしのカリカリフライ	3こ (あ)
あげあぶら	6 (き)

ほうれんそうの
ごまあえ

ほうれんそう	40 (み)
にんじん	10 (み)
すりごま	0.5 (き)
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.3 (き)
みりん	1

せつぶんまめ

せつぶんまめ 1ふくら (あ)

エネルギー たんぱく質 脂肪質

kcal g g

719 35.2 14.9

791 26.4 27.1

キャベツの
どさあえ

はな
かつお

ぶたにくの
しょうがやき

ごはん

さつまじる

せつぶんまめ

ほうれんそうの
ごまあえ

ごはん

いわしの
カリカリフライ

3こ

けんちんじる

5(月)			ごはん			ぎゅうにゅう			6(火)			アップルパン			はっこうにゅう (ブルーベリー)			7(水)			ごはん			ぎゅうにゅう			8(木)			ぎゅうにゅう			9(金)			コッペパン			ぎゅうにゅう		
とんじやが			やししやも						こころもあたたまる ミネストローネ			とりにくのてりやき						ちゅうかスープ♪			にくだんごの あまからあん			かすじる			とりそぼろの まぜごはん			スープに			とりにくの バーベキューソース								
ぶたにく	30 (あ)		ししやも	2び (あ)		ベーコン	15 (あ)		とりにく	1きれ (あ)		ぶたにく	10 (あ)		はるさめ	5 (き)		ミートボール	40 (あ)		とりにく	20 (あ)		あぶらあげ	5 (あ)		こめ	65 (き)		ウインナ	10 (あ)		じゃがいも	50 (き)		とりにく	1きれ (あ)				
じゃがいも	60 (き)					スパゲティ	7 (き)		しょうが	0.25 (み)		たまねぎ	20 (み)		こまつな	10 (み)		しょうが	0.2 (み)		だいにん	20 (み)		だいにん	20 (み)		とりミンチ	40 (あ)		キャベツ	30 (み)		しょうが	0.1 (み)							
たまねぎ	40 (み)		はくさいの ゆずあえ			(ショート)			りょうりしゆ	1.2		たまねぎ	20 (み)		にんじん	10 (み)		でんぶ	8.3 (き)		にんじん	10 (み)		にんじん	10 (み)		しめじ	15 (み)		たまねぎ	20 (み)		にんにく	0.02 (み)							
にんじん	20 (み)					たまねぎ	30 (み)		こいくちしょうゆ	2		にんじん	10 (み)		さとう	2 (き)		あげあぶら	2 (き)		あおねぎ	5 (み)		あおねぎ	5 (み)		しょうが	4 (み)		にんじん	15 (み)		りんごビューレ	2 (き)							
いとこんにやく	30		はくさい	25 (み)		キャベツ	15 (み)		みりん	1		はくさいキムチ	5 (み)		こいくちしょうゆ	2.2		こいくちしょうゆ	2.2		つきこんにやく	15		りょうりしゆ	2		りょうりしゆ	2		むきえだまめ	5 (み)		こいくちしょうゆ	2.6							
むきえだまめ	5 (み)		ほうれんそう	10 (み)		じゃがいも	15 (き)		でんぶ	0.2 (き)		しょうが	0.2 (み)		さとう	1.2 (き)		さとう	1.2 (き)		しろみそ	6 (あ)		しろみそ	6 (あ)		こいくちしょうゆ	4		セロリー	1 (き)		りょうりしゆ	1.2							
けずりぶし	2		にんじん	5 (み)		にんじん	10 (み)		ポテトサラダ♪			とりがらスープ	2		みりん	0.5		みりん	0.5		あかみそ	5 (あ)		しお	0.15		しお	0.15		とりがらスープ	3		さとう	1.8 (き)							
こいくちしょうゆ	3.5		けずりぶし	0.4		ブロッコリー	10 (み)					ポークブイオン	2		こしよ	0.03		こしよ	0.03		さけかす	2.5		さとう	1.5 (き)		さとう	1.5 (き)		うすくちしょうゆ	2		でんぶ	0.3 (き)							
うすくちしょうゆ	1		ゆずかじゅう	0.5 (み)		セロリー	1 (み)					しお	0.2		りょうりしゆ	1		りょうりしゆ	1		けずりぶし	2		みりん	1		みりん	1		しるワイン	1		さんしよくサラダ								
さとう	2.5 (き)		うすくちしょうゆ	1.5		トマト(かん)	5 (み)		ローズハム	10 (あ)		にんにく	0.05 (み)		あぶら	0.2 (き)		だいにん	30 (み)		こまつなのおひたし			あぶら	0.2 (き)		あぶら	0.2 (き)		しお	0.2		キャベツ	20 (み)							
みりん	1		さとう	0.5 (き)		にんにく	0.05 (み)		じゃがいも	25 (き)		とりがらスープ	3		みずな	5 (み)		にんじん	5 (み)		こまつな	20 (み)		こまつな	20 (み)		もやし	20 (み)		きゅうり	10 (み)		にんじん	5 (み)							
あぶら	0.2 (き)					きゅうり	10 (み)		にんじん	5 (み)		ポークブイオン	2		すりごま	0.5 (き)		ごまあぶら	0.5 (き)		もやし	20 (み)		けずりぶし	0.5		さわら	1きれ (あ)		とくにゅう パンナコッタ	1こ (き)		ドレッシング クラス1ほん (き)								
						しお	0.1		こしよ	0.02		しお	0.2		ごまあぶら	0.5 (き)		こいくちしょうゆ	1.5		けずりぶし	0.5		うすくちしょうゆ	1.3		こいくちしょうゆ	2					(サウザンアイランド)								
						こしよ	0.03		うすくちしょうゆ	1		さとう	0.3 (き)		こいくちしょうゆ	1.5		さとう	0.5 (き)		けずりぶし	0.5		さとう	0.2 (き)		みりん	1.5													
						マヨネーズ クラス1ほん (き)			さとう	0.3 (き)		あかワイン	1		しお	0.05		しお	0.05		みりん	1		ゆずかじゅう	0.5 (み)																
						ミニゼリー			ミニゼリー	1こ (き)											はなかつお クラス1ふくら (あ)																				
						(みかん)			(みかん)																																
						リクエスト給食			リクエスト給食																																
						きょうしよく しななれしょうが・ごぼう・くみ 磯長小学校6年3組から こめを 選んだ献立です。			きょうしよく しななれしょうが・ごぼう・くみ 磯長小学校6年3組から こめを 選んだ献立です。																																
						728	36.1	15.3																																	
						858	37.7	27.6																																	
						757	26.3	20.4																																	
						816	48.9	25.4																																	
						784	35.8	29.7																																	

振替休日

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
ふりかえきゅうじつ 振替休日	マカロニスープ ウインナ 15 (あ) マカロニ 5 (き) (アルファベット) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) セロリー 1 (み) とりがらスープ 3 ポークブイオン 2 しるワイン 1 しお 0.2 こしよ 0.03 うすくちしょうゆ 2 ぶたにくのトマトソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しお 0.2 こしよ 0.01 トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 でんぶ 0.3 (き) だいこんサラダ だいこん 25 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (わふう) チョコマーガリン チョコマーガリン 1ふくら (き) 790 37.2 31.9	ホイコーローどん♪ ぶたにく 30 (あ) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.3 (み) キャベツ 50 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) たけのこ 10 (み) にら 2 (み) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 0.8 ごまあぶら 0.3 (き) でんぶ 6 (き) あげあぶら 3 (き) ポークブイオン 5 あかみそ 2 (あ) テンメンジャン 1 みりん 0.5 しゅうまい (ポーク) きゅうりのごまずあえ きゅうり 25 (み) きりぼしだいこん 1 (み) ホールコーン 10 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1 さとう 1.2 (き) す 1.5 しお 0.1 ごまあぶら 0.1 (き) 818 31.4 20.5	かきたまじる♪ とうふ 30 (あ) たまご 20 (あ) かまぼこ 5 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 りょうりしゆ 0.5 みりん 1 でんぶ 0.5 (き) さつまじものかきあげ♪ ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) ひじき 0.3 (あ) さつまいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) こむぎ 12 (き) でんぶ 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (き) からしあえ♪ やきぶた 10 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 850 28.8 27.7	ポークシチュー ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (あ) にんじん 20 (み) しめじ 10 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 1 ポークブイオン 2 こめ(ハヤシルウ)① 5 (き) こめ(ハヤシルウ)② 5 (き) トマトケチャップ 4.5 トマトピューレ 2 (み) のうこうソース 0.2 あかワイン 0.5 しお 0.05 こしよ 0.02 でんぶ 0.5 (き) あぶら 0.2 (き) ウインナ 3ほん (あ) キャベツのドレッシングあえ ツナ 10 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 824 36.7 32.4
だいにんサラダ チョコマーガリン ぶたにくのトマトソース コッペパン マカロニスープ	だいにんサラダ チョコマーガリン ぶたにくのトマトソース コッペパン マカロニスープ	おおざらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう！ きゅうりのごまずあえ しゅうまい 3こ ごはん ホイコーローどん	からしあえ さつまじものかきあげ ごはん かきたまじる	キャベツのドレッシングあえ ポイルウインナー 3ほん ごはん ポークシチュー

19(月) ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる あぶらあげ 5 (あ) さとう 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 7 (あ) しろみそ 2 (あ) さばのこうみやり さば 1きれ (あ) さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き) ほうれんそうのおひたし ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら (あ) ふりかけ ふりかけ 1ふくら (わかも) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 782 35.5 22.7	20(火) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ベーコン 15 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ホールコーン 5 (み) とりがらスープ 3 ポークブイヨン 2 うすくちしょうゆ 1 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ハンバーグ ハンバーグ 1こ (あ) トマトケチャップ 4.5 さとう 0.7 (き) ウスターソース 0.7 のうこうソース 0.7 でんぶん 0.2 (き) ブロッコリーのサラダ ツナ 10 (あ) ブロッコリー 20 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド) いちごジャム いちごジャム 1ふくら (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 831 38.3 30.3	21(水) ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ とうふ 90 (あ) ぶたミンチ 20 (あ) たけのこ 15 (み) あおねぎ 8 (み) ほししいたけ 0.5 (み) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.1 (み) あかみそ 3 (あ) まめみそ 2 (あ) こいくちしょうゆ 3 りょうりしゆ 1.5 テンメンジャン 0.5 トウバンジャン 0.12 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3 (き) でんぶん 1.5 (き) あげぎょうざ ぎょうざ 3こ (あ) あげあぶら 6 (き) ちゅうかあえ ささみフレーク 8 (あ) きりほしだいこん 2 (み) きゅうり 15 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 897 32.6 33.9	22(木) ごはん ぎゅうにゅう かんとくに とりにく 20 (あ) あつあげ 20 (あ) ちくわ 10 (あ) じゃがいも 45 (き) だいこん 30 (み) いたこんにく 20 りょうりしゆ 0.6 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 2.2 みりん 2 さとう 2 (き) うずらたまご (みず) 25 (あ) けずりぶし 0.5 だしこんぶ 0.1 こいくちしょうゆ 0.7 みりん 0.7 きびなごのからあげ きびなご 20 (あ) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 4 (き) あげあぶら 2 (き) キャベツのあまずあえ やきぶた 10 (あ) キャベツ 20 (み) こまつな 5 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 809 36.9 21.7	23(金) てんのうたんじょうび 天皇誕生日
ふりかけ(わかも) ほうれんそうのおひたし はなかつお さばのこうみやり ごはん さつまいものみそしる	いちごジャム ブロッコリーのサラダ ハンバーグ コッペパン やさいスープ ごはん マーボーどうふ	ちゅうかあえ あげぎょうざ 3こ ごはん マーボーどうふ	キャベツのあまずあえ きびなごのからあげ 3~4び クラスでうずらたまごをのせよう! かんとくに ごはん	天皇誕生日
26(月) ごはん ぎゅうにゅう カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごビュレ 5 (み) こめカレーウ① 8 (き) こめカレーウ② 8 (き) とりがらスープ 1 ポークブイヨン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き) ひじきのサラダ ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むぎえだだめ 5 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) ヨーグルト ヨーグルト 1こ (あ) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 842 30.0 18.4	27(火) コッペパン ぎゅうにゅう はなやさいのクリームシチュー ベーコン 20 (あ) ブロッコリー 35 (み) カリフラワー 25 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 ポークブイヨン 2 こむぎこ 4 (き) バター 3 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 1 とりにくのオニオンソース とりにく 1きれ (あ) たまねぎ 8 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.1 こしょう 0.01 りんごビュレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.8 (き) でんぶん 0.3 (き) チンゲンサイのドレッシングあえ ローズハム 10 (あ) チンゲンサイ 20 (み) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 818 45.7 31.9	28(水) ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 7 (あ) しろみそ 2 (あ) とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) こまつなのサラダ ツナ 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 880 33.1 31.7	29(木) ごはん ぎゅうにゅう きのこのすましじる とうふ 20 (あ) ちらしかまぼこ (うめ) なましいたけ 5 (み) しめじ 10 (み) えのきたけ 10 (み) にんじん 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 りょうりしゆ 1 しお 0.2 コロツケ コロツケ 1こ (き) あげあぶら 3.5 (き) キャベツサラダ ささみフレーク 5 (あ) キャベツ 20 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) マヨネーズ クラス1ぼん (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 766 23.7 23.3	2月3日は節分です
れいわねんがっ 令和6年2月 たいしちょう 太子町	せつぶん 節分 ぎょうじしよく 行事食	せつぶん 節分 ぎょうじしよく 行事食	せつぶん 節分 ぎょうじしよく 行事食	せつぶん 節分 ぎょうじしよく 行事食

れいわねんがっ
令和6年2月
たいしちょう
太子町

リクエスト給食

6年生が栄養を考えた作った献立が登場します！

6日 職長小学校6年3組
から選んだ献立

今月も6年生が考えた献立が給食で登場します。家庭科の授業で習った食品の3つの働きや、五大栄養素がすべてそろった献立になるように一生懸命考えてくれました。みんなが好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫してくれましたよ。2月は職長小学校の6年3組から選んだ献立が登場です。お楽しみに！！

献立名	主菜	副菜	汁物	デザート
アブリパン	パン			
とりにく(ひ)やき	鶏肉			
ポテトサラダ	ポテト			
ほうろく(み)やき	ほうろく			
ほうろく(み)やき	ほうろく			
ほうろく(み)やき	ほうろく			

意見を書いて改善したところ
ポテトサラダのポテトをなくし、

感謝状(アブリパン)と
いれたいものをやめたいものを
いれました。

みんなが大好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫してくれましたよ。2月は職長小学校の6年3組から選んだ献立が登場です。お楽しみに！！

せつぶん
節分
ぎょうじしよく
行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払い、イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば

としこ年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにやく

からだなか体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

ふとま太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年とうほくとうむ)を向いて食べるといふかんざいちほういちふちいきふしょうじくつたで、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

2日

2日に節分献立として「けんちん汁」が登場します。神奈川県にある「建長寺」というお寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。関東の一部の地域で、節分に食べられています。他にもイワシを使った料理や節分豆が給食に出ます。しっかり食べて1年を元気に過ごしましょう！