



令和7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. 119

3(月) ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さといも 20 (き) とうふ 20 (あ) ごぼう 10 (み) にんじん 15 (み) つきこんにやく 10 だいこん 15 (み) あぶらあげ 5 (あ) あおねぎ 5 (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 いわしの カリカリフライ 2こ (あ) あげあぶら 6 (き) はくさいの ごまあえ 20 (み) キャベツ 10 (み) にんじん 5 (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 しみつ kcal g g 759 25.1 25.0	4(火) アップルパン ぎゅうにゅう 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 (み) 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 2 こめこハヤシルウ① 5 (き) こめこハヤシルウ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 こしょう 0.02 でんぷん 0.5 (き) あぶら 0.2 (き) ボイルウインナー ウインナ 2ほん (あ) 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ほん (き) (わふう) ごもくじる♪ とりにく 20 (あ) とうふ 20 (あ) ごぼう 10 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 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) 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 ごまあえ ささみフレーク 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) す 0.8 ふりかけ ふりかけ 1袋 (のりかつお) 840 34.1 31.2	5(水) ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる♪ とりにく 20 (あ) とうふ 20 (あ) ごぼう 10 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 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) 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 ごまあえ ささみフレーク 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) す 0.8 ふりかけ ふりかけ 1袋 (のりかつお) 699 38.4 15.2	6(木) ごはん ぎゅうにゅう とんじる♪ ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) さといも 20 (き) だいこん 10 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) とうふハンバーグ とうふ 1こ (あ) だいこんおろし 25 (み) だいこん 25 (み) けずりぶし 1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1 ごぼうサラダ♪ ツナ 8 (あ) ごぼう 20 (み) にんじん 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ほん (き) (ごま) 770 34.0 20.9	7(金) ベビーパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ♪ ぎゅうミンチ 15 (あ) ぶたミンチ 25 (あ) スパゲティ (ハーフ) 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) ほししいたけ 0.5 (み) トマトピューレ 13 ウスターソース 3 のうこうソース 2 あかワイン 2 でんぷん 0.2 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) とりにくの こうそうやき♪ とりにく 1きれ (あ) にんにく 0.02 (み) パジル(チップ) 0.1 ローズマリー 0.04 バブリカ(こな) 0.05 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブオイル 1 (き) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 804 42.9 32.6
10(月) ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん ぶたにく 45 (あ) たまねぎ 50 (み) ごぼう 15 (み) あおねぎ 5 (み) しろねぎ 10 (み) えのきたけ 10 (み) にんじん 10 (み) いとこんにやく 20 りょうりしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 3.5 (き) あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2 しゅうまい しゅうまい (ポーク) 3こ (あ) きりぼし 1 だいこんの ちゅうかあえ 8 (あ) もやし 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) けんこくきねん 建国記念の日 815 37.5 20.1	11(火) アップルパン ポークシチュー 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ほん (き) (わふう) ポークシチュー ポーク 2ほん (あ) 24.5	12(水) ごはん ぎゅうにゅう かすじる ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) だいこん 20 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) つきこんにやく 15 しろみそ 6 (あ) あかみそ 5 (あ) さけかす 2.5 けずりぶし 2 さばの こうみやき さば 1きれ (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぷん 0.2 (き) チンゲンサイの ごまあえ ささみフレーク 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.6 (き) みりん 1 さとう 0.8 (き) ひじきのつくだり ひじき 1 (あ) こなかつお 0.5 (あ) ゆかりこ 0.3 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 1 さとう 0.8 (き) 787 42.1 24.5	13(木) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 2 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめこハヤシルウ① 8 (き) こめこハヤシルウ② 7 (き) キャベツの ドレッシングあえ チキンハム 8 (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 フルーツミックス♪ みかん(かん) 15 (み) おうとう(かん) 15 (み) アロエ 10 (み) 784 28.0 16.2	14(金) こくとうパン ぎゅうにゅう にんじんの ポターージュ ベーコン 10 (あ) にんじん 30 (み) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3.5 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.03 いかリング あげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゆ 1 でんぷん 10 (き) あけあぶら 2 (き) さんしょくサラダ キャベツ 20 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 10 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (サウザンアイランド) 777 36.2 24.8
17(月) はっこうにゅう (プレーン) ちゅうかスープ♪ とりつくね 20 (あ) はるさめ 5 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.2 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) とりがらスープ 2 うすくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.1 (き) チャーハン♪ こめ 65 (き) やきぶた 20 (あ) たまねぎ 10 (み) にんじん 7 (み) あおねぎ 7 (み) にんにく 0.05 (み) にんじん 0.3 (み) りょうりしゆ 1 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 オイスターソース 0.6 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.5 (き) たまご 10 (あ) あぶら 0.3 (き) ちゅうかあえ ささみフレーク 5 (あ) もやし 15 (み) こまつな 5 (み) にんじん 10 (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) あげぎょうざ♪ ぎょうざ 2こ (あ) あげあぶら 6 (き) 783 27.3 23.2	18(火) こめこパン ぎゅうにゅう スープに とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) セロリー 1 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 ぶたにくの バーベキューソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 2 (み) こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1.5 さとう 1.5 (き) でんぷん 0.3 (き) いちごジャム いちごジャム 1ふくら (き) 768 47.1 23.6	19(水) ごはん ぎゅうにゅう だいこんの みそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) だいこん 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) じゃがいもの かきあげ♪ ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) ホールコーン 10 (み) こむぎこ 12 (き) でんぷん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (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) 788 25.4 24.1	20(木) ごはん ぎゅうにゅう かやくうどん うどん 60 (き) とりにく 15 (あ) あぶらあげ 10 (あ) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 4 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.1 ちくわの いそべあげ ちくわ 2こ (あ) あおのり 0.05 (あ) でんぷん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 3 (き) こまつなの からしあえ ささみフレーク 8 (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) 0.08 727 31.7 15.6	21(金) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう チキンコーン チャウダー とりにく 15 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) ホールコーン 15 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 4 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.02 ミートポテト♪ ぎゅうミンチ 5 (あ) ぶたミンチ 10 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 10 (み) ホールコーン 3 (み) トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 0.5 あかワイン 0.5 カレーこ 0.01 しお 0.05 こしょう 0.01 そえやさい スライスチーズ 1まい (あ) 758 36.1 27.7
はっこうにゅう (プレーン) ちゅうかあえ はっこうにゅう (プレーン) あげぎょうざ 2こ チャーハン ちゅうかスープ	いちごジャム コールスロー サラダ ぶたにくの バーベキュー ソース こめこパン スープに	ほうれんそうの おひたし はなかつお じゃがいもの かきあげ ごはん だいこんのみそしる	こまつなの からしあえ ちくわの いそべあげ ごはん かやくうどん	スライスチーズ そえやさい コッペパン (きりめいり) チキンコーンチャウダー

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
ふりかえきゅうじつ 振替休日	コッペパン ぎゅうにゅう	きゅうしょく 給食なし	きゅうしょく 給食なし	ごはん ぎゅうにゅう
	やさいスープ とりつくねの あまからあん			カレーライス♪ ひじきのサラダ
	ウインナ 10 (あ) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 15 (き) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 3.5 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5			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) りんごビュール 5 (み) こめこカレーウ① 8 (き) こめこカレーウ② 8 (き) とりがらスープ 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)
	ほうれんそうの サラダ			ヨーグルト♪
	ツナ 8 (あ) ほうれんそう 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) (サウザンアイランド)			ヨーグルト 1こ (あ)
	エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 777 33.3 30.2			839 29.9 18.5
	ほうれんそうの サラダ とりつくねの あまからあん コッペパン やさいスープ			ヨーグルト カレーライス ひじきのサラダ ごはん

【栄養三色】		※太字は地産地消の食材です。	
あか (あ)	ちきんにく・ほね・たもの 血や筋肉や骨をつくる食べ物	しよくざいにゅうか ちようり つこう ※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ください。	え こんだて ※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。
	【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにゅう かいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻		
き (き)	ねつ ちから たもの 熱や力のもとになる食べ物	こんにゅう ばあい ※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！	きゅうしょく か た ※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。
	【炭水化物・脂質】 こくまい いも あぶら さとう 穀類・芋・油・砂糖		
みどり (み)	からだ ちようし ことの たもの 体の調子を整える食べ物	さかな ほね き た ※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。	えい さんしょく 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物
	【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物		

令和7年2月がっこうきゅうしょく
太子町学校給食だよ！

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの

豆乳 豆腐 湯葉 油揚げ 厚揚げ がんもどき 大豆油
凍り豆腐 納豆 おから きな粉 みそ しょうゆ

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。
こんだてひょう りょうり
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)

か 3日 鬼節分献立

せつぶんこんだて じる どうしょう かながわけん けんちようじ
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。

また、イワシを焼くにおいて鬼を追い払っていたことから、厄除けとして節分にイワシの頭をヒラギの枝に差して玄関に飾ります。給食にもイワシが登場しますよ。

ほか せつぶんまめ せつぶん こんだて たの
他にも節分豆もあり、節分らしい献立となっています。お楽しみに！

なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内！

季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

おんせい えいよう かんが つく こんだて どうじょう
6年生が栄養を考えて作った献立が登場！

今年も6年生が考えてくれた献立が3学期の給食に登場します。家庭科の授業で習った食品の3つの働きや、五大栄養素のそろった献立になるように一生懸命に考えてくれました。食べてくれる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もしてくれましたよ。

その中から材料が用意できるか、給食センターで衛生的に調理できるか、給食時間に間に合うかなどを考え、各クラスから1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。

6日 磯長小学校 6年2組から選んだ献立		14日 磯長小学校 6年1組から選んだ献立																																									
<table><tr><th>献立名</th><th>献立の主な材料</th><th>献立の主な材料</th><th>献立の主な材料</th></tr><tr><td>ごはん</td><td>米</td><td>パン</td><td>パン</td></tr><tr><td>とろろ汁</td><td>じゃがいも</td><td>油</td><td>油</td></tr><tr><td>ごぼうとツナサラダ</td><td>ごぼう</td><td>ツナ</td><td>ツナ</td></tr><tr><td>とんじり</td><td>鶏肉</td><td>肉</td><td>肉</td></tr></table>		献立名	献立の主な材料	献立の主な材料	献立の主な材料	ごはん	米	パン	パン	とろろ汁	じゃがいも	油	油	ごぼうとツナサラダ	ごぼう	ツナ	ツナ	とんじり	鶏肉	肉	肉	<table><tr><th>献立名</th><th>献立の主な材料</th><th>献立の主な材料</th><th>献立の主な材料</th></tr><tr><td>ごはん</td><td>米</td><td>パン</td><td>パン</td></tr><tr><td>とろろ汁</td><td>じゃがいも</td><td>油</td><td>油</td></tr><tr><td>ごぼうとツナサラダ</td><td>ごぼう</td><td>ツナ</td><td>ツナ</td></tr><tr><td>とんじり</td><td>鶏肉</td><td>肉</td><td>肉</td></tr></table>		献立名	献立の主な材料	献立の主な材料	献立の主な材料	ごはん	米	パン	パン	とろろ汁	じゃがいも	油	油	ごぼうとツナサラダ	ごぼう	ツナ	ツナ	とんじり	鶏肉	肉	肉
献立名	献立の主な材料	献立の主な材料	献立の主な材料																																								
ごはん	米	パン	パン																																								
とろろ汁	じゃがいも	油	油																																								
ごぼうとツナサラダ	ごぼう	ツナ	ツナ																																								
とんじり	鶏肉	肉	肉																																								
献立名	献立の主な材料	献立の主な材料	献立の主な材料																																								
ごはん	米	パン	パン																																								
とろろ汁	じゃがいも	油	油																																								
ごぼうとツナサラダ	ごぼう	ツナ	ツナ																																								
とんじり	鶏肉	肉	肉																																								
意見を書いて改善したところ		意見を書いて改善したところ																																									