



# 中学校 令和7年度 2月献立表

狹山市立学校給食センター

| 日    | 曜 |                      | 献立名                 | 食品名  | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------|---|----------------------|---------------------|--|--------------------|
| 2    | 月 | 牛乳                   | (主食) バターロール         | バターロール   | 854 kcal<br>27.8 g |
|      |   |                      | (副菜) さつまいものチャウダー    | 鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、脱脂粉乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、砂糖                                   |                    |
|      |   |                      | (主菜) ほうれん草オムレツ      | ほうれん草オムレツ、菜種油  |                    |
|      |   |                      | (副菜) ごぼうサラダ         | ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング  |                    |
| 節分献立 |   |                      | (主食) ごはん            | 米  | 839 kcal<br>40.2 g |
| 3    | 火 | 牛乳                   | (副菜) いわしのつみれ汁       | いわしつみれ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、根生姜、白みそ、赤みそ、清酒、かつお節   |                    |
|      |   |                      | (主菜) 豚肉の生姜焼き        | 豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉   |                    |
|      |   |                      | (副菜) お豆と野菜のサラダ      | 大豆、キャベツ、もやし、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖   |                    |
| 4    | 水 |                      | お弁当の日               | 理想のお弁当の割合　主食：主菜：副菜 = 3 : 1 : 2   |                    |
| 5    | 木 | 牛乳                   | (主食) 和風汁うどん         | 地粉うどん、豚肉、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、干し椎茸、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉  | 752 kcal<br>30.3 g |
|      |   |                      | (副菜) 磯辺揚げ           | 笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油  |                    |
|      |   |                      | (副菜) かぶのピリ辛漬け       | きゅうり、かぶ、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩   |                    |
| 6    | 金 | 牛乳                   | (主食) ごはん            | 米  | 713 kcal<br>34.5 g |
|      |   |                      | (副菜) 根菜のあっさり汁       | 鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、かぶ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油   |                    |
|      |   |                      | (主菜) 鰯の塩こうじ焼き       | 鰯塩こうじ漬け、菜種油  |                    |
|      |   |                      | (副菜) 豚肉と大根の煮物       | 豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節、だし昆布  |                    |
| 9    | 月 | 牛乳                   | (主食) ごはん            | 米  | 811 kcal<br>31.9 g |
|      |   |                      | (副菜) 具沢山みそ汁         | カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、こんにゃく、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒  |                    |
|      |   |                      | (主菜) 鶏つくねの甘酢あんかけ（3） | レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉  |                    |
|      |   |                      | (副菜) ひじきの彩り煮        | 鶏肉、ひじき、さつま揚げ、人参、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節   |                    |
| 10   | 火 | 牛乳                   | (主食) 茶飯             | 茶飯   | 712 kcal<br>29.7 g |
|      |   |                      | (主菜) おでん            | うずらの卵、大根、人参、じゃが芋、さつま揚げ、焼き竹輪、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん  |                    |
|      |   |                      | (副菜) 豆腐チャンプルー       | 豚肉、押し豆腐、刻み昆布、玉ねぎ、人参、かつお節、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、砂糖  |                    |
|      |   |                      | いよかん                | いよかん   |                    |
| 12   | 木 | 牛乳                   | (主食) ごはん            | 米  | 789 kcal<br>33.6 g |
|      |   |                      | (副菜) すいとん           | すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節   |                    |
|      |   |                      | (主菜) 豚肉のおろし丼の具      | 豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、ごま、塩  |                    |
|      |   |                      | (副菜) 野菜のソテー         | 鶏肉、キャベツ、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、清酒、コンソメ、じゃが芋でん粉   |                    |
| 13   | 金 | コーカ<br>ヒー<br>ミル<br>ク | (主食) はちみつパン         | はちみつパン   | 857 kcal<br>31.0 g |
|      |   |                      | (副菜) クリームシチュー       | 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉  |                    |
|      |   |                      | (主菜) ハート型ハンバーグ      | ハート型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉  |                    |
|      |   |                      | (副菜) 野菜のソテー         | 鶏肉、キャベツ、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、清酒、コンソメ、じゃが芋でん粉   |                    |
| 16   | 月 | 牛乳                   | (主食) ごはん            | 米  | 787 kcal<br>29.6 g |
|      |   |                      | (副菜) トックのスープ        | 鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒   |                    |
|      |   |                      | (主菜) マーボー豆腐         | カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉 |                    |
|      |   |                      | ヨーグルト               | ヨーグルト  |                    |
| 17   | 火 | 牛乳                   | (主食) ツイストパン         | ツイストパン   | 739 kcal<br>22.3 g |
|      |   |                      | (副菜) ミネストローネ        | 豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、キャベツ、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉                    |                    |
|      |   |                      | (副菜) 南瓜コロッケ         | 南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース   |                    |
|      |   |                      | (副菜) 水菜サラダ          | 水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩   |                    |
| 18   | 水 | 牛乳                   | (主食) わかめごはん         | わかめごはん   | 723 kcal<br>30.7 g |
|      |   |                      | (副菜) きのこのみそ汁        | 大根、しめじ、えのきだけ、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節  |                    |
|      |   |                      | (主菜) 貝たくさん卵焼き       | 貝たくさん卵焼き   |                    |
|      |   |                      | (副菜) 肉じゃが           | 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節   |                    |
| 19   | 木 | 牛乳                   | (主食) ごはん            | 米  | 758 kcal<br>30.4 g |
|      |   |                      | (副菜) 豆乳仕立ての野菜汁      | 鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、さつまいも、長ねぎ、えのきだけ、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油  |                    |
|      |   |                      | (主菜) そぼろごはんの具       | 豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん   |                    |
|      |   |                      | (副菜) わかめのサラダ        | わかめ、きゅうり、キャベツ、コーン、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖  |                    |

| 日  | 曜 |    | 献立名              | 食品名   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|---|----|------------------|---|--------------------|
| 20 | 金 | 牛乳 | (主食) タンタンメン      | ホット中華めん、にんにく、根生姜、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、長ねぎ、菜種油、砂糖、赤みそ、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、ごま油、ラー油、すりごま、ねりごま、一味唐辛子、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、塩、白胡椒 | 935 kcal<br>37.2 g |
|    |   |    | (副菜) しゅうまい (2)   | しゅうまい、菜種油   |                    |
|    |   |    | (副菜) 野菜炒め        | 鶏肉、青梗菜、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、人参、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、塩、菜種油、じゃが芋でん粉   |                    |
| 24 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん         | 米   | 730 kcal<br>29.9 g |
|    |   |    | (副菜) 春雨のスープ      | 鶏肉、人参、干し椎茸、白菜、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉   |                    |
|    |   |    | (主菜) ピピンバ        | 豚肉、大豆もやし、ビーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉   |                    |
|    |   |    | (副菜) 大根サラダ       | 大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩   |                    |
| 25 | 水 | 牛乳 | 受験応援<br>献立       |   | 776 kcal<br>23.3 g |
|    |   |    | (主食) ポークカレーライス   | 米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー           |                    |
|    |   |    | (副菜) 元気サラダ       | キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま  |                    |
| 26 | 木 | 牛乳 | (主食) ごはん         | 米   | 806 kcal<br>30.6 g |
|    |   |    | (副菜) のっぺい汁       | 鶏肉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、里芋、長ねぎ、しめじ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉   |                    |
|    |   |    | (主菜) メンチカツ       | メンチカツ、菜種油、クラス別ソース   |                    |
|    |   |    | (副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め | 根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油、じゃが芋でん粉  |                    |
| 27 | 金 | 牛乳 | (主食) 狹山茶炊き込みごはん  | 米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、清酒、塩、しょうゆ、砂糖   | 723 kcal<br>33.8 g |
|    |   |    | (副菜) 豚汁          | 豚肉、玉ねぎ、人参、カット豆腐、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒   |                    |
|    |   |    | (主菜) いわしの生姜煮     | いわしの生姜煮   |                    |
|    |   |    | (副菜) ひじきの和え物     | ひじき、キャベツ、コーン、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩  |                    |

|     |         |       |     |       |       |       |        |        |       |      |      |
|-----|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 17回 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪  | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩   | 食物繊維 |
|     | 783kcal | 31g   | 29% | 413mg | 4.4mg | 330μg | 0.75mg | 0.6mg  | 28mg  | 3.2g | 6.5g |

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

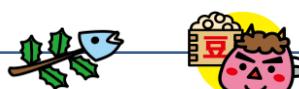
※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

## 節分



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では一般的に、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には、1年の無事や幸福を祈ります。災いをもたらすとされる「鬼」を追いはらい、「福」を呼び込む「豆まき」のほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関に飾る風習もあります。

## 旬の食材

ほうれん草・大根・白菜  
小松菜・かぶ・いよかん



## 献立紹介

3日……節分献立です。いわしのつみれ汁と、大豆を使用したお豆と野菜のサラダが出ます。

10日……立春は過ぎましたが、まだまだ寒い日が続くので体が温まるよう、おでんにしました。昆布とかつお節で丁寧にだしをとり具材をじっくり煮込むので、味がよく染み込み美味しい仕上がりります。

25日……3年生のために受験応援献立にしました。『元気サラダ』は、受験当日を元気に迎えられるように、『いよかんゼリー』は、いい予感がありますようにという気持ちを込めました。  
皆さんに笑顔の花が咲きますように✿