



中学校 令和7年度 2月献立表

狭山市立学校給食センター

日	曜		献立名	食品名	エネルギー 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 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 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 30.3 g
			(主菜) 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	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 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) 鯖の塩こうじ焼き	鯖塩こうじ漬、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 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 29.7 g
			(主菜) おでん	うすらの卵、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 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	
13	金	コーヒーマルック	(主食) はちみつパン	はちみつパン	857 kcal 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 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 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 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) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
			(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 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 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 37.2 g
			(主菜) 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 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) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、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、さゆり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
25	水	牛乳	(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	776 kcal 23.3 g
			(副菜) 元気サラダ	キャベツ、小松菜、さゆり、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	
			いよかんゼリー	いよかんゼリー	
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米	806 kcal 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) 狭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 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。

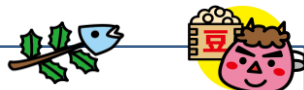
※マークの説明

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（アレルギー）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く仕上がります。

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