

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
3月	ごはん		打ち豆汁 いわしの蒲焼き 肉団子とこんにゃくの煮物	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 打ち豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, わかめ, いわし, 肉団子	人参, 大根, 白菜, 長葱, ごぼ う, こんにゃく, 椎茸, いんげん	803 34.6
4火	ごはん		ポークビーンズ ミモザソテー 杏仁豆腐	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 片 栗粉, 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 大豆, レンズ豆, 鶏肉, 卵	にんにく, 玉葱, 人参, トマト, キャベツ, チンゲン菜, パイナッ プル, りんご, 夏みかん	804 32.4
5水	揚げパン (ごま)		ワンタンスープ 豚肉のキムチ炒め パイナップル(缶)	パン, 油, ごま, 砂糖, ワンタ ンの皮, ごま油, 片栗粉	牛乳, 豚肉	人参, もやし, 白菜, 長葱, にん にく, 玉葱, えのき, キムチ, パ イナップル	732 28.5
6木	ごはん		油麩丼 春雨とチンゲン菜の炒め物 いよかん	米, 砂糖, 油麩, 油, 春雨	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉	玉葱, 人参, 長葱, いんげん, チ ンゲン菜, いよかん	744 27.9
7金	ゆかりごはん		じゃがいもとわかめの味噌汁 さばの塩焼き ごま和え	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, わ かめ, さば, さつま揚げ	玉葱, えのき, 長葱, こんにゃ く, 人参, 小松菜, 白菜	719 32.2
10月	うどん (個包装)		肉汁うどんのつゆ ちくわのカレー揚げ(2) しらす入り煮浸し	うどん, 砂糖, 小麦粉, 油	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちくわ, しらす干し	人参, 玉葱, えのき, 長葱, 白菜	732 32.1
12水	ごはん		マーボー豆腐 中華野菜炒め りんご(缶)	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, 鶏肉	にんにく, しょうが, 人参, 玉 葱, もやし, 白菜, チンゲン菜, りんご	741 30.4
13木	ごはん		けんちん汁 いかのねぎ塩焼き うずら卵とキャベツの炒め物	米, 油, じゃがいも, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉	牛乳, 豆腐, 油揚げ, いか, 鶏 肉, うずら卵	人参, ごぼう, こんにゃく, 大 根, 長葱, しょうが, にんにく, 椎茸, キャベツ	720 35.5
14金	食パン		鶏肉のチャウダー コロッケ(ソース) <small>キャベツとコーンのソテー バレンタインデザート</small>	パン, 油, 米粉, コロケ, パ レンタインデザート(チョコブ リン)	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, スキム ミルク, チーズ, 生クリーム, ベーコン	玉葱, 人参, とうもろこし, キャ ベツ	774 29.4
17月	ごはん		白菜と里芋の味噌汁 さわらの香味焼き ひじきと大豆の煮物	米, さといも, ごま, 油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さ わら, ひじき, さつま揚げ, 大 豆	人参, 白菜, 長葱, 小松菜, しょ うが, こんにゃく, いんげん	725 36.5
18火	ごはん		親子丼 青のりポテト ほうれん草とコーンのバター炒め	米, 砂糖, じゃがいも, 油, バ ター	牛乳, 鶏肉, 卵, 青のり, ベー コン	玉葱, 人参, とうもろこし, キャ ベツ, ほうれん草	794 31.2



**2025年の節分は  
2月2日です。**

**3(月)節分献立**

節分は「季節を分ける」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。

節分には豆まきをしたり、焼いたイワシの頭を柵の枝に刺して飾り、鬼(邪気)を追い払う風習があります。

給食では大豆をつぶして乾かした保存食「打ち豆」を使った「打ち豆汁」と「いわしの蒲焼き」を提供します。



ほうれん草と小松菜は一年中食べることが出来る野菜ですが、冬に旬を迎え一番おいしくなります。ほうれん草は夏に比べるとビタミンCがぐんと増え、3倍ほどになります。また、鉄分を豊富に含んでいるのが特徴です。一方で小松菜はカルシウムを豊富に含んでいるのが特徴です。どちらも成長期のみなさんに必要な栄養です。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 水	麦ごはん		チキンカレー 小松菜とキャベツのソテー パイナップル(缶)	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, スキム ミルク, チーズ, ハム	にんにく, しょうが, 玉葱, <b>人 参</b> , りんご, キャベツ, <b>小松菜</b> , パイナップル	783 32.9
20 木	ごはん		のっぺい汁 さばの味噌だれかけ のりあえ(きざみのり・和風ドレッシング)	米, <b>さといも</b> , 片栗粉, 砂糖, ごま, ドレッシング	発酵乳, 鶏肉, 油揚げ, さば, 味噌, のり	<b>人参</b> , こんにゃく, <b>大根</b> , <b>長葱</b> , しょうが, にんにく, えのき, も やし, <b>小松菜</b>	718 30.5
21 金	ごはん		中華丼 焼きぎょうざ(2) フルーツ白玉	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, 白玉団子	牛乳, 鶏肉, いか, うずら卵, ぎょうざ	しょうが, 玉葱, <b>人参</b> , 椎茸, <b>白 菜</b> , パイナップル, 夏みかん	803 28.0
25 火	パン 食パン		白菜のクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ ツナ入りポテトサラダ	パン, 小麦粉, バター, 油, 砂 糖, 片栗粉, じゃがいも	牛乳, ベーコン, スキムミル ク, 生クリーム, オムレツ, ツ ナ	<b>人参</b> , 玉葱, とうもろこし, <b>白 菜</b> , 枝豆	793 29.8
26 水	ごはん		豆乳担々風スープ 焼きシューマイ(2) 茎わかめの中華炒め	米, ごま油, 春雨, ごま, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, 豆 乳, シューマイ, 鶏肉, 茎わか め, さつま揚げ	にんにく, <b>人参</b> , <b>白菜</b> , <b>小松菜</b> , こんにゃく	744 27.2
27 木	ミルク 柏パン		野菜のスープ チキンカツ チーズポテト	パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生ク リーム, チーズ	玉葱, <b>人参</b> , <b>かぶ</b> , <b>白菜</b> , <b>小松 菜</b> , とうもろこし	722 33.2
28 金	ごはん		すき焼き風煮 ししやものごま焼き(2) 海藻サラダ(玉葱ドレッシング)	米, 砂糖, 油, ごま, ドレシ ング	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 焼き豆腐, ししやも, 海藻ミックス	<b>人参</b> , 椎茸, <b>白菜</b> , しらたき, <b>長 葱</b> , <b>大根</b> , きゅうり	720 34.4

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



## 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

### 《今月の地場野菜》

#### ★羽村市生産者★

さといも・人参・ほうれん草  
チンゲン菜・かぶ・大根  
白菜・長葱・小松菜

#### ★瑞穂町生産者★

小松菜

給食の実施日は各学校によって異なります。  
材料の都合により献立を変更することがあります。