

令和7年2月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



〈今月の目標〉 栄養バランスの整った食事を心がけよう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1食分(Kcal) たんぱく質(g)				
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと							
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群						
	3	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ビーフンチャー (月) カリフラワーのレモンマリネ ニューピオーネジャム	ニューピオーネジャムを味わおう(食品を選択する能力) 牛肉 牛乳 にんにく トマトピューレ たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース						パン 砂糖 じゃがいも ニューピオーネ ジャム(個装)	オリーブオイル	ビーフンチャー ハヤシルウ デミグラスベース 塩 ケチャップ しょうゆ	778 32.5		
○	4	今日のめあて(食育の観点) けんちんうどん 牛乳 鰯の磯揚げ (火) 沢庵和え 節分豆	昔から伝わる行事を大切に、節分の行事食を食べよう(食文化) 鶏肉 鰯の磯揚げ 節分豆(個装) 牛乳 塩昆布 ねぎ にんじん こまつな						干しいたけ しょうゆ かつお だし たまねぎ たくあん はくさい	うどん こんにやく 里芋	しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり	835 36.4		
○	5	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 プルコギ (水) きくらげのナムル アーモンド	世界の料理を知ろう(食文化) 豚肉 糸かまぼこ 牛乳						キャベツ しょうが たまねぎ 白ねぎ りんご もやし きゅうり だいこん	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 アーモンド (個装)	しょうゆ 酢 デナムンジャン	760 29.9	
○	6	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鰯の薬味だれかけ (木) ほうれんそうのお浸し 豆腐の味噌汁	だしのお味について知り、味わって食べよう(食文化・感謝の心) 鰯 油揚げ 豆腐 中味噌 牛乳 わかめ						しょうが 白ねぎ はくさい えのきたけ たまねぎ	米 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	727 32.6	
○	7	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものカレー炒め (金) ひじきの和え物 チーズ	海藻の栄養について知り、積極的に摂ろう(食品を選択する能力) 豚肉 厚揚げ ツナ 牛乳 ひじき チーズ						たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 ビーフン じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 カレー粉	773 32.5	
○	10	今日のめあて(食育の観点) レーズンパン 牛乳 ポトフ (月) ブロッコリーのサラダ ミルメークコーヒー	食事のマナーを守って楽しい給食時間にしよう(社会性) 鶏肉 ハム ウィナー 牛乳						ブロッコリー セロリ パセリ	とうもろこし ほうさい キャベツ マッシュルーム たまねぎ	レーズンパン じゃがいも 砂糖 ミルメークコーヒー(個装)	オリーブオイル	ローリエ チキンスープ スープストック 塩 しょうゆ	776 32.0
○	12	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 (水) ちりめん和え えごまふりかけ	地元の食材を食べ、地域を応援しよう(食文化) 豚肉 厚揚げ 牛乳 ちりめん						かぼちゃ にんじん にんじん さやいんげん もやし	たまねぎ しょうが キャベツ きのこ もやし	米 砂糖 えごまふりかけ (個装)	しょうゆ だしのもと	766 28.8	
○	13	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら (木) 五色和え のっぺい汁	ししゃもについて知り、骨ごと食べよう(食品を選択する能力・心身の健康) ししゃも天ぷら 油揚げ 鶏肉 牛乳						ほうさい しょうゆ こまつな しょうゆ ねぎ	きくらげ しょうゆ ごぼう	米 砂糖 こんにやく 里芋	油	しょうゆ 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	744 25.7
○	14	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 根菜のごま味噌煮 (金) 荻わかめのごぼ和え オレンジゼリー	昔から伝わる漬物のよさを知ろう(食文化) 豚肉 中味噌 牛乳 荻わかめ						にんじん さやいんげん	もやし しょうが キャベツ れんこん だいこん ごぼ漬	米 砂糖 じゃがいも こんにやく オレンジゼリー (個装)	ごま	しょうゆ	735 25.4
○	17	今日のめあて(食育の観点) チキンライス 牛乳 ハンバーグ (月) 大根サラダ ガトーショコラ	朝ごはんの働きについて学ぼう(食事の重要性) 鶏肉 ツナ ハンバーグ 牛乳						にんじん	たまねぎ しょうが だいこん マッシュルーム きゅうり グリンピース	米 砂糖 ガトーショコラ (個装)	オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース チキンスープ スープストック 塩 酢 しょうゆ	742 30.8
○	18	今日のめあて(食育の観点) 味噌ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい (火) チンゲンサイの中華和え	よくかんで食べることを知ろう(心身の健康) 豚肉 しゅうまい 中味噌 牛乳						にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが しょうゆ もやし とうもろこし キャベツ はくさい たまねぎ だいこん	中華麺 砂糖	油 ごま ごま油	中華スープの素 塩 しょうゆ	757 34.8
○	19	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 筑前煮 (水) キャベツの和え物	さまざまな地域の郷土料理に触れよう(食文化・食事の重要性) 鶏肉 ちくわ 牛乳						にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり きくらげ れんこん	米 砂糖 こんにやく 砂糖 里芋	ごま	しょうゆ だしのもと	702 26.8
○	20	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の梅味噌かけ (木) 塩昆布和え かきたま汁	鯖について知り、生活習慣病を予防しよう(食品を選択する能力・心身の健康) 鯖 中味噌 豆腐 卵 牛乳 塩昆布						うめ さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	しょうゆ 塩 だしけずり だしこんぶ だしのもと	788 30.0	
○	21	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 すき焼き (金) ブロッコリーのおかか和え パリッシュ	食事のあいさつの大切さを知り、気持ちを込めてあいさつしよう(感謝の心) 牛肉 糸かつお 焼き豆腐 牛乳						にんじん パリッシュ ブロッコリー(個装)	たまねぎ しょうゆ えのきたけ 白ねぎ もやし きゅうり はくさい	米 砂糖 こんにやく		しょうゆ	713 32.3
○	25	今日のめあて(食育の観点) キムチチャーハン 牛乳 メンチカツ (火) チンゲンサイのごま和え りんごタルト	外国の食べ物を知ろう(食文化) 焼豚 メンチカツ 牛乳						にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん グリンピース キャベツ 白菜キムチ	米 砂糖 りんごタルト (個装)	油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 中華スープの素	786 24.0
○	26	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ (水) カリフラワーのゆかり和え のり佃煮	鍋料理を食べ、寒い冬を乗り切ろう(心身の健康) 鶏肉 厚揚げ 赤味噌 ちくわ 合鴨入りボール 牛乳 のり佃煮(個装)						にんじん	だいこん しょうが たまねぎ 白ねぎ もやし きゅうり はくさい カリフラワー	米 砂糖 こんにやく		しょうゆ だしのもと ゆかり	714 28.3
○	27	今日のめあて(食育の観点) 大豆入りハヤシルライス 牛乳 (木) いかとセロリのサラダ	きれいな手で食事をしよう(心身の健康) 牛肉 大豆 いか 牛乳						にんじん	たまねぎ しょうが セロリ とうもろこし グリンピース	米 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	ハヤシルウ 塩 酢 しょうゆ ウスターソース	749 29.8
○	28	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの甘辛炒め (金) はりはり漬け スイートポテト	栄養のバランスを考えて食事をしよう(心身の健康) 豚肉 牛乳 刻み昆布						にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり 花切り大根 しめじ	米 砂糖 じゃがいも スイートポテト (個装)	ごま	しょうゆ 酢	748 27.6
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん	岡山 県産	牛乳・にんにく・ねぎ・もやし ニューピオーネジャム				※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	755 kcal 30.0 g		