早ね 早おき 朝ごはん

２月予定献立表

2025年:中学校
富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal / 脂質 g	蛋白質 g / 塩分 g	主に体の組織をつくる 1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	主に体の調子を整える 3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	主にエネルギーになる 5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	給食なしの学校
3	月	とみや米のごはん　さんまの生姜煮 ほうれん草ののり酢和え　煮込みおでん	827 30.2	34.1 2.8	さんま　ツナ　のり　みそ　ちくわ がんもどき　うずらのたまご	牛乳　昆布	ほうれん草　人参	もやし　キャベツ　大根　生姜	ご飯　砂糖	ごま	全中学校3年生 西成田
4	火	メロンパン　ハーブチキン カラフルサラダ　ＡＢＣスープ　★富中★	821 30.6	34.9 3.3	鶏肉　ベーコン	牛乳	ブロッコリー　パプリカ 人参　パセリ	カリフラワー　セロリー　玉ねぎ　キャベツ	パン　じゃがいも　マカロニ	米油　ドレッシング	
5	水	とみや米のごはん　いわしのかば焼き風 筑前煮　油麩ともやしのみそ汁　節分豆　〈食育の日献立〉	766 24.5	30.7 2.6	いわし　鶏肉　豆腐　みそ　大豆	牛乳	人参　さやいんげん	ごぼう　れんこん　干ししいたけ　もやし　ねぎ	ご飯　砂糖　里芋　あげ麩　片栗粉	米油	
6	木	とみや米のごはん　かぼちゃシューマイ（２個） ごぼうのみそ炒め　すき焼き煮	754 17.6	31.4 2.8	豚肉　みそ　豆腐	牛乳	人参　春菊　かぼちゃ さやいんげん	ごぼう　えのきたけ　白菜　ねぎ　キャベツ　玉ねぎ	ご飯　砂糖　パン粉　小麦粉	米油	二中・東向中 日中・成中3年
7	金	とみや米のごはん　モウカザメのバンバンジーソース 切干大根のピリから炒め　中華きのこスープ	756 22.7	34.9 2.5	サメ　豚肉　鶏肉　豆腐	牛乳	にら　人参	生姜　ねぎ　にんにく　玉ねぎ　切干大根　なめこ しめじ　えのきたけ　チンゲン菜	ご飯　砂糖	米油　ごま油　ごま	富中3年 日中
10	月	とみや米のごはん　笹かまのお茶揚げ 茎わかめと人参のきんぴら　呉汁　ヨーグルト〈実習生の献立〉	766 20.6	29.0 2.5	笹かまぼこ　豚肉　鶏肉　大豆　豆腐　みそ	牛乳　茎わかめ ヨーグルト	抹茶　人参	大根　ごぼう　ねぎ	ご飯　砂糖　片栗粉 小麦粉　里芋	米油　ごま油　ごま	
12	水	とみや米のごはん　チンジャオロースー キャベツの中華和え　ごまみそスープ	764 23.8	36.1 3.2	豚肉　鶏肉　みそ	牛乳	ピーマン　パプリカ 人参	生姜　にんにく　たけのこ　干ししいたけ　きゅうり キャベツ　玉ねぎ　もやし　メンマ　コーン	ご飯　砂糖　片栗粉	米油　ごま油 ドレッシング　ごま	
13	木	とみや米のごはん　えびといかのチリソース 中華サラダ　白菜とたまごのスープ	752 18.3	38.0 3.2	いか　えび　ハム　鶏肉　卵	牛乳　わかめ	人参	にんにく　生姜　玉ねぎ　グリンピース　きゅうり キャベツ　もやし　白菜　ねぎ　チンゲン菜	ご飯　砂糖　片栗粉　マロニー	米油　ごま油	
14	金	とみや米のごはん　タラフライ（クラス用ソース）ほねにきをつけましょう じゃがいものうま煮　秋田だまこ鍋　〈日本味めぐり…秋田県〉	804 20.1	31.7 2.4	タラ　油揚げ　鶏肉	牛乳	人参　せり さやいんげん	玉ねぎ　干ししいたけ　ごぼう　白菜　舞茸	ご飯　じゃがいも　砂糖 だまこもち　パン粉　小麦粉	米油	富中
17	月	とみや米のごはん　鶏肉のから揚げ（３個） れんこんのきんぴら　豆腐のみそ汁	783 23.3	29.0 3.1	鶏肉　さつま揚げ　豆腐　油揚げ　みそ	牛乳	人参　小松菜	れんこん　しめじ　ねぎ	ご飯　砂糖　じゃがいも	米油　ごま油	二中
18	火	チーズパン　スペイン風オムレツ グリーンサラダ　ソパ・デ・アホ　〈世界味めぐり…スペイン〉	788 34.2	30.3 3.5	卵　鶏肉　ベーコン	牛乳	ブロッコリー　人参 トマト　ピーマン	キャベツ　きゅうり　にんにく　玉ねぎ　エリンギ	パン　じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	日中
19	水	豚丼（とみや米のごはん　豚丼の具） 吉野汁　ミルメークコーヒー	751 21.8	29.8 2.4	豚肉　油揚げ　豆腐	牛乳	人参	生姜　玉ねぎ　たけのこ　グリンピース　大根　ごぼう 干ししいたけ	ご飯　砂糖　里芋　片栗粉 ミルメークコーヒー	米油	日中
20	木	とみや米のごはん　いわしの三平煮 大豆の磯煮　小松菜のみそ汁	724 19.2	30.0 2.5	いわし　さつま揚げ　大豆　油揚げ　みそ	牛乳　ひじき	人参　小松菜	枝豆　ねぎ	ご飯　砂糖　じゃがいも	米油	成中1.2年
21	金	とみや米のごはん　かつおカツ 厚揚げのオイスターソース炒め　春雨スープ	798 25.7	29.5 2.6	かつお　豚肉　絹厚揚げ	牛乳	人参	ねぎ　にんにく　干ししいたけ　たけのこ　白菜　もやし えのきたけ　チンゲン菜　生姜	ご飯　砂糖　片栗粉 春雨　パン粉	米油　ごま油	
25	火	コッペパン　春巻き　ペンネミートソース 白玉団子汁　ブルーベリータルト　★日中★	868 29.6	29.1 3.7	豚肉　油揚げ	牛乳	トマト　ピーマン 人参	にんにく　玉ねぎ　大根　ごぼう　しめじ　ねぎ　キャベツ	パン　マカロニ　白玉もち 小麦粉　ブルーベリータルト	米油　オリーブオイル	富中1.2年
26	水	チキンカレーライス（とみや米の麦ごはん　チキンカレー） キャベツとツナのサラダ	852 24.6	30.3 2.9	ツナ　鶏肉　ひよこ豆	牛乳　チーズ 脱脂粉乳	人参　トマト	キャベツ　きゅうり　コーン　にんにく　生姜 玉ねぎ　りんご	ご飯　麦　じゃがいも	ドレッシング　米油	
27	木	とみや米のごはん　みそそぼろ　〈卒業お祝い献立〉 ひじきのサラダ　チンゲン菜のスープ　お祝いゼリー	827 23.6	36.4 2.9	豚肉　鶏肉　みそ　卵　豆腐	牛乳　ひじき	人参	玉ねぎ　生姜　グリンピース　もやし　きゅうり　白菜 えのきたけ　チンゲン菜	ご飯　砂糖　片栗粉　春雨 お祝いゼリー	米油　ごま油	
28	金	とみや米のごはん　鶏肉のトマトソースがけ わかめのごまマヨサラダ　エビボールスープ	751 21.4	35.6 3.9	鶏肉　えびボール	牛乳　わかめ	トマト　人参 ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　コーン　白菜　たけのこ もやし　ねぎ　にんにく	ご飯　砂糖　マロニー	米油　マヨネーズ　ごま油 ドレッシング	二中

※　牛乳は、毎日つきます。　※　物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。　※　給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	786	830
たんぱく質(g)	32.2	26.9 ～ 41.5
脂　質(g)	24.0	18.4 ～ 27.6
塩　分(g)	2.9	2.5未満

今月の目標

健康によい食習慣について考えよう。

健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。しかし、好き嫌いが多かったり、ファストフードやインスタント食品をよく食べる、味の濃いものを好む、といった偏った食生活は、さまざまな病気を引き起こす原因になります。今月は自分の食生活を見直し、健康になるための食習慣について考えてみましょう。

≪食育の日献立≫‥5日『 節 分 』

今年の節分は2月2日です。節分といえば豆まきですが、大豆を煎った福豆をまくことで、病気や災難を引き起こすものを鬼に見立てて払います。豆には体をつくるたんぱく質やお腹の中をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！

《日本味めぐり‥秋田県　14日》

だまこ鍋は鶏ガラでだしをとった汁に鶏肉や野菜、すり鉢でついたごはんを団子にしたものが入った、秋田県の冬には欠かせない郷土料理です。
秋田県では、子どもの遊び道具「お手玉」を「だまこ」と言い、団子にしたごはんが「お手玉」に似ていることから「だまこ」と呼ばれるようになったとされています。きりたんぽ鍋も有名ですが、だまこ鍋はきりたんぽ鍋の元になった料理だそうです。
具材たっぷり栄養満点の「だまこ鍋」を食べて体を温めてくださいね！

今月の地場産品（予定）　・富谷市産‥米 トマト

・宮城県‥牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ ねぎ
舞茸 春菊 せり なめこ 麦 パン（県産小麦粉50%使用）

《世界味めぐり‥スペイン　18日》

スペイン料理は、イベリア半島の山の幸と地中海の海の幸を生かして作られる料理です。スペインはオリーブオイルの生産量が世界一で、スペイン料理には欠かせないものです。18日の給食でもオリーブオイルを使っています。
ソパ・デ・アホは、にんにくスープのことで、「ソパ」が「スープ」、「デ」が「の」、「アホ」は「にんにく」を意味します。元々はスペインの羊飼いが山の中で作った料理だと言われています。残り物の材料で、野外でも作れて、体が温まるように作られた料理だそうです。給食でスペインを旅した気分になってもらえたら嬉しいです。

《 リクエスト献立‥4日、25日 》

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。