



# 令和7年度 2月給食こんだて



宇城市学校給食センター

小

ス

プ

リ

ン

にち	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			ひとくちメモ	
					ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうしをとのえる		
2	月	コッペパン		スパゲティナポリタン ほうれんそうとりんごのサラダ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウナ-	パン スパゲティ あぶら マーシャルピーンズ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう りんご	<p>2月4日は立春。 暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。一日三食しっかり食べて、十分なすいみんをとって寒さに負けないようにしましょう。</p> <p>はつ ぶん さん だて</p> <p>いわしのフライ 節分にいわしを食べるのは、いわしを焼く時のおいと煙で、鬼が逃げていくと言われていたからです。</p>	
節分献立×他県のふるさと給食 【福井県】うち豆のみぞ汁									
3	火	むぎごはん		うちまめのみそしる いわしのフライ こんにやくのいりに	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ いわしフライ くきわかめ ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ねぎ いんげん こんにやく		
「まごわやさしい」和食の日 ま:厚揚げ ご:ごま わ:青のり や:野菜 さ:しいこ し:しいたけ い:さといも									
4	水	むぎごはん		さといものうまに はるさめのすのもの いりことだいずのかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かくてん チキンハム いりこ いりだいず あおのり	こめ むぎ さといも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう いんげん しいたけ きゅうり キャベツ こんにやく		
5	木	ゆかりごはん		すいとん あつやきたまご ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ささみ あぶらあげ たまごやき	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ こまつな		
6	金	ハヤシライス		かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん だいず	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ りんごピューレ きゅうり キャベツ	<p>打ち豆のみぞ汁 福井県の郷土料理です。打ち豆は、水に浸してやわらかくした大豆をつぶして乾燥させた保存食です。煮物や酢の物にもよく使われるそうです。</p> <p>大豆にはたんぱく質が多く含まれるので、「畑の肉」と言われています。他にも成長期に必要なカルシウムや鉄、食物せんいなども多く含まれています。</p>	
9	月	まるパンカット		はるさめとにくだんごのスープ コロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ	パン はるさめ あぶら コロッケ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり		
10	火	むぎごはん		あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか うずらのたまご レバー ささみ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ねりごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり		
12	木	むぎごはん		つぼんしる さばのみそに キャベツのしょうがあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ さば みそ	こめ むぎ あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが こんにやく		
13	金	むぎごはん		とうふとチンゲンさいのスープ れんこん入りホイコーロー チョコだいふく	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく あつあげ レバー	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら チョコだいふく	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ れんこん ピーマン		
16	月	こくとうパン		やさいのスープに とりとレバーのナッツあえ でこぼん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ レバー	こくとうパン じゃがいも あぶら でんぶん ガシュナツツ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー でこぼん	<p>ふるさとくまさんデー 19日【ミニトマト】ミニトマトは、ヘタが濃い緑色で張りがあるものが新鮮です。また、実はしまっていて、濃い赤色のものが甘いそうです。</p>	
17	火	むぎごはん		かきたまじる だいこんのそぼろに いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし ぶたにく あつあげ なっとう	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん えだまめ こんにやく		
18	水	むぎごはん		はつぼうさい れんこんつくね かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご つくね ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きくらげ きゅうり		
ふるさとくまさんデー ミニトマト(宇城市産)									
19	木	むぎごはん		ぶたじる ホキのガーリックソースかけ ミニトマト(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ホキ とうふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ ミニトマト こんにやく	<p>はしをきちんと持てますか? はしの持ち方 1本はえんぴつのように持ち、もう1本は箸の付け根と箸先で支えるようにします。上のほうを動かして、はし先で食べ物をとります。</p> <p>さしはし ごはんの食べ方は、スプーンで食べます。 お箸は、お箸の持ち方を覚えてください。 お箸は、お箸の持ち方を覚えてください。 お箸は、お箸の持ち方を覚えてください。</p>	
20	金	むぎごはん		ポークカレー さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり りんごピューレ キャベツ レタス みかん レモンかじゅう		
24	火	ミルクパン		チャンポン ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ	ミルクパン ちゃんぽんめん あぶら 7-モト	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんじん きくらげ ごぼう きゅうり コーン えだまめ		
25	水	むぎごはん		けんちんじる さばのカレーじょうゆやき やさしいソテー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば ベーコン	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ コーン キャベツ ピーマン こんにやく		
26	木	むぎごはん		あつあげのうまに だいこんサラダ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム いりこ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん だいこん きゅうり こんにやく		
27	金	ビビンバ (やきにく・ナムル)		ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら ワンタン ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ なら もやし キムチ きゅうり	<p>はしをきちんと持てますか? はしの持ち方 1本はえんぴつのように持ち、もう1本は箸の付け根と箸先で支えるようにします。上のほうを動かして、はし先で食べ物をとります。</p> <p>さしはし ごはんの食べ方は、スプーンで食べます。 お箸は、お箸の持ち方を覚えてください。 お箸は、お箸の持ち方を覚えてください。 お箸は、お箸の持ち方を覚えてください。</p>	

献立は物資購入の都合により変更することがあります。

