



令和7年2月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数17回

稲沢市立明治中学校

| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー (kcal) |
|------|---------------------|--------------------|-----------------|----------------|------------------------|--------------------|------------|-----------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | |
| 3 月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 807 |
| | ししゃもフライ (3尾) | ししゃも | | | | パン粉 小麦粉 でんぷん | 油 | |
| | ゆかりあえ | | | 赤しそ | キャベツ もやし | | | |
| | 白みそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん | だいこん たまねぎ ねぎ | | | |
| 4 火 | 白玉うどん 牛乳 | | 牛乳 | | | 白玉うどん | | 781 |
| | きつねうどん | とり肉 かまぼこ | | にんじん ほうれんそう | 干しいたけ たまねぎ | | | |
| | 肉づめいなり | とり肉 油揚げ ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ | | | |
| | 切干しだいこんの甘酢あえ | ツナ | | | きゅうり 切干しだいこん | 砂糖 | ごま油 | |
| 5 水 | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | | 818 |
| | 焼きぎょうざ (3個) | ぶた肉 とり肉 | | | キャベツ たまねぎ | 小麦粉 | ラード | |
| | マーボー豆腐 | 豆腐 ぶた肉 ぶたレバー みそ | | にんじん | たまねぎ たけのこ にんにく しょうが | でんぷん 砂糖 | ごま油 | |
| | ハンサンスー | | | | きゅうり キャベツ もやし | はるさめ 砂糖 | ごま油 | |
| 6 木 | スライスパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 833 |
| | キャロットツナサンド | ツナ | | にんじん | きゅうり キャベツ | | マヨネーズ | |
| | 豆乳マカロニシチュー | とり肉 豆乳 | | ブロッコリー | たまねぎ しめじ コーン | マカロニ 米粉ルウ じゃがいも | | |
| | 抹茶プリン | | | | | 抹茶プリン | | |
| 7 金 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 816 |
| | とり肉のカレー揚げ | とり肉 | | | | でんぷん 砂糖 | 油 | |
| | こまつなのごまあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま | |
| | まつり汁 | かまぼこ | | にんじん | はくさい えのきたけ ねぎ | もち | | |
| 12 水 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 800 |
| | さばの銀紙焼き | さば みそ | | | | 砂糖 | | |
| | 肉じゃが | ぶた肉 ちくわ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | | |
| | 昆布あえ | | 昆布 | | はくさい もやし | | | |
| 13 木 | セレクトパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 881 |
| | (シナモン揚げパン・りんごジャムパン) | | | | | 砂糖 りんごジャム | 油 | |
| | まめまめサラダ | 大豆 | | | えだまめ きゅうり コーン | | ごまドレッシング | |
| | バーリースープ | ベーコン | | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ かぶ | 大麦 | | |
| | キャンディチーズ (2個) | | チーズ | | | | | |
| 14 金 | 玄米ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 玄米 | | 892 |
| | カレー | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも | ルウ | |
| | かぼちゃのハートコロッケ | とり肉 | | かぼちゃ | | パン粉 小麦粉 | 油 | |
| | ほうれんそうサラダ | | | ほうれんそう | キャベツ コーン | | しょうゆドレッシング | |
| | バレンタインデザート | | | | | 米粉のガトーショコラ | | |
| 17 月 | ご飯・手巻きのり 牛乳 | | 牛乳 のり | | | 米 | | 693 |
| | 手作りキンパ (厚焼き玉子) | 卵 | | | | | | |
| | 手作りキンパ (あえ野菜) | | | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん漬 | | ごま | |
| | スンドゥブチゲ | 豆腐 ぶた肉 | | にんじん にら | はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ | | ごま油 | |
| 18 火 | 中華めん 牛乳 | | 牛乳 | | | 中華めん | | 804 |
| | ちゃんぽんめん | ぶた肉 なるとう うすら卵 | | にんじん | キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく | | | |
| | おからしゅうまい (3個) | ぶた肉 おから 大豆 | | | たまねぎ | 小麦粉 でんぷん | | |
| | しらすともやしのナムル | | しらす | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | ごま油 | |
| | 杏仁プリン | | | | | 杏仁プリン | | |
| 19 水 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 754 |
| | いわしのしょうが煮 | いわし | | | | | | |
| | 有機れんこんの煮物 | 大豆 | ひじき | にんじん さやいんげん | れんこん こんにゃく | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| | 稲沢はくさいのみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | わかめ | | はくさい だいこん | | | |

★「大豆」からつくられる食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和7年2月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 17回

稲沢市立明治中学校

| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー (kcal) |
|------|----------------|----------------------|-----------------|------------|-------------------------|------------------|----------|--------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | |
| 20 木 | 小型ロールパン | 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 780 |
| | 焼きそば | ふた肉 ちくわ | 青のり | にんじん | たまねぎ キャベツ | 焼きそばめん | 油 | |
| | ウインナー | ウインナー | | | | | | |
| | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | | みかん パイン もも | | | |
| 21 金 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 788 |
| | れんこんつくね (3個) | とり肉 | | | れんこん たまねぎ | | | |
| | 高野豆腐の卵とじ | 卵 こうやどうふ とり肉 かまぼこ | | にんじん みつば | たまねぎ 干しいたけ | 砂糖 | | |
| | 冬野菜の梅あえ | | | みずな 赤しそ | だいこん 梅 | | | |
| 25 火 | ソフトめん | 牛乳 | 牛乳 | | | ソフトめん | | 893 |
| | ミートソースかけ | ふた肉 大豆 | | にんじん | たまねぎ しめじ グリーンピース | 砂糖 | ルウ | |
| | パンプキンアンサンブルエッグ | 卵 とり肉 | | かぼちゃ | | | | |
| | 花野菜サラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー キャベツ コーン | | 野菜ドレッシング | |
| 26 水 | わかめご飯 | 牛乳 | 牛乳 わかめ | | | 米 | | 810 |
| | かつおのおかか煮 | かつお | | | | 砂糖 | | |
| | うの花いり煮 | とり肉 おから ちくわ | | にんじん | ごぼう こんにゃく 干しいたけ えだまめ | 砂糖 | ごま油 | |
| | さつまいものみそ汁 | 油揚げ みそ | | にんじん | だいこん ねぎ | さつまいも | | |
| 27 木 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 788 |
| | 照り焼きハンバーグ | ふた肉 とり肉 | | | たまねぎ | 砂糖 でんぷん | | |
| | なばなのツナあえ | ツナ | | なばな | キャベツ コーン | 砂糖 | | |
| | かきたま汁 | 卵 豆腐 かまぼこ | | にんじん みつば | たまねぎ 干しいたけ | でんぷん | | |
| 28 金 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 723 |
| | ふたどん | ふた肉 かまぼこ | | にんじん いら | たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが | 砂糖 | | |
| | なめこのみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | わかめ | | なめこ だいこん えのきたけ ねぎ | | | |
| | デコボン | | | | デコボン | | | |

★「大豆」からつくられる食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

大豆は栄養満点！ & 変身じょうず！

【大豆のおもな栄養素】

たんぱく質

体をつくるもとになる

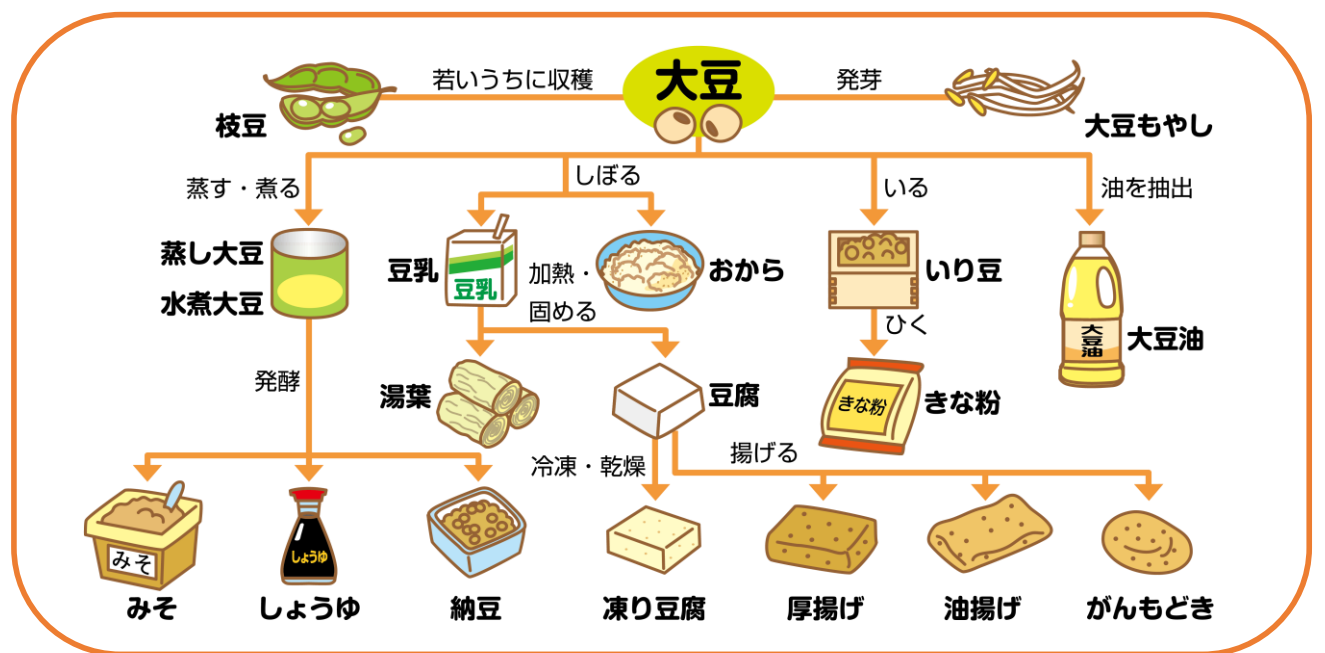
食物せんい

おなかの調子を整える

カルシウム

じょうぶな骨をつくる

また、右の図のように、
いろいろな食品に変身
することができるよ！



2月の給食にもいろいろなすがたが登場します！

みそ

みそは、大豆の種類や作り方のちがいによって、さまざまな種類に分けられます。色の濃さにちがいが出るのは発酵・熟成の長さがちがうためです。2種類以上のみそを混ぜたものを「合わせみそ」と言います。

赤みそ

26



淡色みそ



長い

熟成期間

短い

白みそ

3日



高野豆腐

高野豆腐とは、「凍り豆腐」とも言い、豆腐を凍らせたあと、乾燥させて作られる保存食品です。

21日



18・26日

おから

おからは「卵の花」とも言います。豆腐を作るときに、大豆から豆乳をしぼったあとの残った部分です。一部は食用とされていますが、ほとんどが廃棄されてしまうため、おからを食べることはエコにもつながります。

