



# 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 <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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span <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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・手巻きのみ <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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 <b>牛乳</b>		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

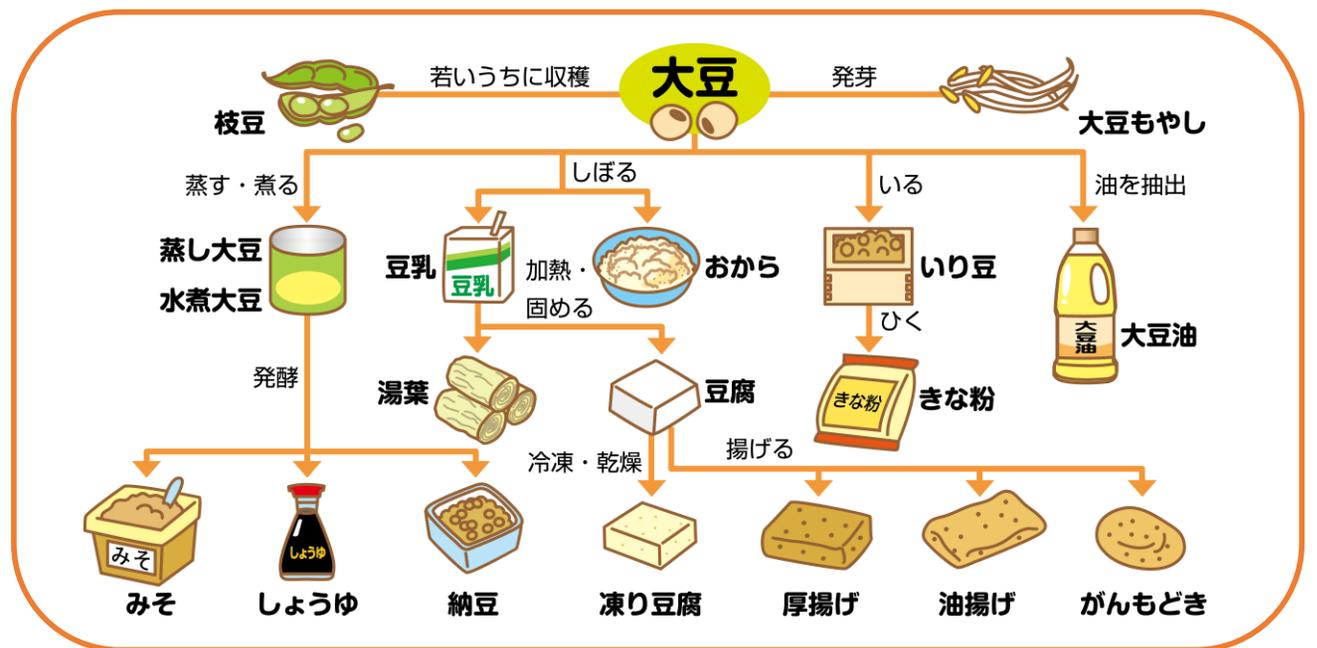
**食物せんい**

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

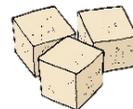
3日



### 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



### おから

おからは「卵の花」とも言います。豆腐を作るときに、大豆から豆乳を絞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。

18・26日

