



# 2月こんだてひょう (中学校)



令和7年度

砺波市学校給食センター

日	曜	献立名	アレルギー対応食	食 品 名					
				主に体をつくるものとなるもの		主に体の調子を整えるものとなるもの		主にエネルギーのものとなるもの	
2	月	節分・立春の日献立 ごはん 牛乳 イワシのかば焼き ゆかりあえ かみなり汁 節分豆		イワシ とうふ 大豆	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん しそ	キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 さとう でんぶん コーンスター	油 ごま油
		ごはん 牛乳 スタミナいため ゆでブロッコリー ビーフンスープ		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ	米 パン粉 でんぶん ビーフン	油 マヨネーズ
		ごはん 牛乳 サバのみりん焼き かおり漬け 豆乳入りみそ鍋		サバ とり肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 広島菜 京菜 大根葉	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ 白菜	米 じゃがいも さとう	
5	木	コッペパン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ いちごジャム		ベーコン たまご	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 コーン 枝豆 いちご	コッペパン じゃがいも さとう	油
		ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆばあえ 肉じゃが		ゆば ぶた肉 ちくわ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	
9	月	ごはん 牛乳 春巻き パンサンスー 八宝菜		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり しょうが 白菜 干しいたけ ねぎ	米 春巻きの皮 春雨 さとう コーンスター	油 ごま油
		ごはん 牛乳 千草焼き 切干し大根のひたし キムチ汁 りんごヨーグルト		たまご ぶた肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ 切干し大根 たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ ねぎ りんご	米 さとう さといも	
11	水	建国記念の日							
12	木	おはなし献立 イタリアのおはなし「スイミー」 はちみつパン 牛乳 お魚ナゲット スパゲッティソテー 海のなかもスープ		アジ ベーコン とり肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース 白菜 コーン ねぎ	はちみつパン パン粉 小麦粉 でんぶん スパゲッティ	油
		ごはん 牛乳 ハート型コロッケ 青菜のコーンあえ ちゃんこ鍋 ひじきふりかけ		とり肉 ぶた肉 カツオ	牛乳 煮干し粉 ひじき	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし コーン 白菜 干しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	油 ごま
16	月	ごはん 牛乳 アジフライ 炒り大豆あえ 大根のそぼろ煮		アジ いり大豆粉 きなこ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 さとう コーンスター	油
		ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン 中華サラダ ワンタンスープ 豆乳プリン		とり肉 豆乳	牛乳	プロッコリー にんじん	にんにく キャベツ もやし 白菜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん さとう ワンタンの皮	油 中華ドレッシング
18	水	ごはん 牛乳 サケの照り焼き 茎わかめのきんぴら ぶた汁		サケ ぶた肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	米 さとう コーンスター	ごま油 ごま
		となみたっぷり献立 ●ソフト麺 減量コッペパン 牛乳 ポークしゅうまい 合わせ漬け となみの和風カレーソース		ぶた肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり 福神漬け にんにく しょうが ねぎ	ソフト麺 コッペパン パン粉 でんぶん さとう しゅうまいの皮 じゃがいも	油
20	金	わかめごはん 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ ウィンナーとポテトのスープ		ホキ ワインナー	牛乳 わかめ	プロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 コールスロードレッシング
		天皇誕生日							
24	火	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ ドレッシングサラダ なめこのみそ汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 和風ドレッシング
		ごはん 牛乳 サバの塩焼き ごまあえ のっつい汁		サバ とり肉	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし 大根 たまねぎ ねぎ	米 さとう さといも コーンスター	ごま
26	木	チキンバーガー (丸パン・グリルチキンのケチャップソース) 牛乳 アスパラサラダ コーンチャウダー		とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん プロッコリー アスパラガス	キャベツ たまねぎ コーン	丸パン 米粉 でんぶん さとう コーンスター	フレンチドレッシング
		ごはん 牛乳 シャモフライ かぶの昆布あえ ●親子煮		卵 たまご	牛乳 シシャモ こんぶ	にんじん さやいんげん	かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも さとう	油

## 今月の地場産食材の紹介



米



しいたけ



さといも



キャベツ



さつまいも



ねぎ



にんじん



小松菜

・献立は都合により変更になることがあります。  
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出ることがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
提供量	786kcal	28.0g	354mg