

# 2月学校給食献立予定表

那須中学校

2025

給食回数18回

| 日                                                       | 曜 | 献立                                                                                                                                  | 主に体の組織を作る        |                    | 主に体の調子を整える |                        |                                              | 主にエネルギーになる           |                                   | 栄養量                      |                                                                                                                                                                         |       |      |     |
|---------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|------------|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----|
|                                                         |   |                                                                                                                                     | 1群               |                    | 2群         | 3群                     | 4群                                           |                      | 5群                                | 6群                       | 1群                                                                                                                                                                      | たんぱく質 | 脂質   | 塩分  |
|                                                         |   |                                                                                                                                     | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製品<br>魚・海藻     | 緑黄色野菜      | その他の野菜<br>果物           |                                              | 穀類・いも<br>類 砂糖        | 油脂                                | (kcal)                   | (g)                                                                                                                                                                     | (g)   | (g)  |     |
| 3                                                       | 月 | 麦ご飯<br>牛乳<br>いわしのごま味噌煮<br>ぼん酢和え<br>かみなり汁<br>福豆<br> | いわし<br>豆腐<br>みそ  | かまぼこ<br>大豆         | 牛乳         | こまつな<br>にんじん           | もやし<br>ごぼう<br>ねぎ                             | だいこん<br>はくさい         | 米<br>麦                            | ごま油<br>ごま                | 754                                                                                                                                                                     | 30.6  | 16.9 | 2.5 |
| ※4日は、1年生は「スキー教室」のため給食提供はありません。<br>2、3年生は「お楽しみセレクト献立」です☆ |   |                                                                                                                                     |                  |                    |            |                        |                                              |                      |                                   |                          |   |       |      |     |
| 4                                                       | 火 | セレクトバーガー（ミンチカツorチースコロッケ）<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ<br>セレクトデザート（ワインゼリーorはちみつレモンゼリー）                                                | ハム<br>豚肉         | 鶏肉<br>鶏肉           | 牛乳<br>チーズ  | にんじん<br>ピーマン           | キャベツ<br>きゅうり<br>はくさい                         | だいこん<br>たまねぎ<br>はくさい | パン<br>じゃがいも<br>パン粉<br>ゼリー         | ドレッシング<br>油              | 775                                                                                                                                                                     | 29.2  | 25.4 | 3.2 |
| 5                                                       | 水 | チャーハン<br>牛乳<br>にらまんじゅう<br>春雨サラダ<br>中華風もずくスープ                                                                                        | ベーコン<br>鶏卵<br>豚肉 | なると<br>鶏肉<br>ソーセージ | 牛乳<br>もずく  | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら   | キャベツ<br>もやし<br>とうもろこし                        | たまねぎ<br>もやし          | 米<br>はるさめ<br>砂糖<br>てん粉<br>餃子の皮    | ごま油<br>ごま                | 826                                                                                                                                                                     | 35.2  | 20.1 | 3.9 |
| 6                                                       | 木 | 麦ご飯 ふりかけ<br>牛乳<br>照り焼きチキン<br>しもつかれ<br>じゃがいもの味噌汁                                                                                     | 鶏肉<br>油揚げ<br>マス  | 大豆<br>みそ           | 牛乳<br>のり   | にんじん<br>こまつな           | だいこん<br>ねぎ                                   | はくさい                 | 米<br>麦<br>砂糖<br>じゃがいも             |                          | 839                                                                                                                                                                     | 36.3  | 25.5 | 2.4 |
| 7                                                       | 金 | 麦ご飯<br>牛乳<br>冬野菜カレー<br>海藻サラダ<br>ぼんかん                                                                                                | 豚肉               |                    | 牛乳<br>わかめ  | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>だいこん<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>ぼんかん | れんこん<br>しょうが         | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>さといも           | 油<br>ドレッシング              | 821                                                                                                                                                                     | 23.8  | 19.4 | 3.3 |
| 10                                                      | 月 | 麦ご飯<br>牛乳<br>春巻き<br>中華和え<br>麻婆豆腐                                                                                                    | ちくわ<br>豆腐        | 豚肉<br>みそ           | 牛乳         | ほうれんそう<br>にんじん<br>ピーマン | もやし<br>しいたけ<br>しょうが<br>キャベツ                  | たまねぎ<br>ねぎ<br>にんにく   | 米 麦<br>はるさめ<br>砂糖<br>てん粉<br>春巻きの皮 | 油<br>ごま油                 | 849                                                                                                                                                                     | 31.9  | 28.7 | 2.5 |
| 12                                                      | 水 | 味噌ラーメン<br>牛乳<br>ごまじゃこサラダ<br>マーラーカオ                                                                                                  | 豚肉<br>みそ<br>ハム   | なると<br>しらす         | 牛乳         | にんじん<br>こまつな           | しょうが<br>はくさい<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり           | にんにく<br>もやし<br>キャベツ  | 中華麺<br>マーラーカオ                     | 油<br>ごま油<br>ごま<br>ドレッシング | 824                                                                                                                                                                     | 32.5  | 26.6 | 4.2 |
| 健康委員会による<br>風邪予防の献立                                     |   |                                                                                                                                     |                  |                    |            |                        |                                              |                      |                                   |                          |                                                                                     |       |      |     |
| 13                                                      | 木 | 麦ご飯<br>牛乳<br>鶏のから揚げ<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>たまねぎとベーコンのコンソメスープ<br>みかん                                                                    | 鶏肉<br>ベーコン       | ツナ                 | 牛乳<br>わかめ  | ブロッコリー<br>にんじん         | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>みかん                  | にんにく<br>レモン<br>かぶ    | 米<br>麦<br>てん粉<br>じゃがいも            | 油                        | 866                                                                                                                                                                     | 32.5  | 23.6 | 2.8 |

# 2月学校給食献立予定表

那須中学校

2025

給食回数18回

| 日                                                               | 曜 | 献立                                                                                                                                    | 主に体の組織を作る         |                     | 主に体の調子を整える         |                        | 主にエネルギーになる                                                    |                               | 栄養量                     |          |      |      |     |     |               |               |           |
|-----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------|------|------|-----|-----|---------------|---------------|-----------|
|                                                                 |   |                                                                                                                                       | 1群                | 2群                  | 3群                 | 4群                     | 5群                                                            | 6群                            | 1群                      | たんぱく質    | 脂質   | 塩分   |     |     |               |               |           |
|                                                                 |   |                                                                                                                                       | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品    | 牛乳・乳製品<br>魚・海藻      | 緑黄色野菜              | その他の野菜<br>果物           | 穀類・いも<br>類 砂糖                                                 | 油脂                            | (kcal)                  | (g)      | (g)  | (g)  |     |     |               |               |           |
| 14                                                              | 金 | わかめご飯<br>牛乳<br>赤魚の粕漬け焼き<br>ひじきの炒め煮<br>ハーとん汁<br>      | 赤魚<br>大豆<br>豆腐    | さつまいも<br>豚肉<br>みそ   | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ   | にんじん<br>えだまめ<br>ごぼう    | だいこん<br>ねぎ                                                    | 米<br>麦<br>ざらめ<br>じゃがいも        | 油                       | 817      | 36.6 | 20.5 | 4.2 |     |               |               |           |
| 17                                                              | 月 | 麦ご飯<br>牛乳<br>納豆<br>千草和え<br>肉じゃが                                                                                                       | 納豆<br>ハム<br>さつまいも | いか<br>豚肉            | 牛乳                 | こまつな<br>にんじん<br>ごぼう    | キャベツ<br>タマネギ<br>しょうが                                          | 米<br>麦<br>砂糖<br>じゃがいも<br>ざらめ  | ごま<br>油                 | 842      | 32.1 | 20.2 | 1.9 |     |               |               |           |
| 18                                                              | 火 | ツナサンド<br>牛乳<br>アンサンブルエッグ<br>ジュリエンスープ<br>ヨーグルト                                                                                         | ツナ<br>鶏卵          | ベーコン                | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ | にんじん<br>ピーマン           | きゅうり<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>だいこん                                | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>でん粉   | マヨネーズ<br>油              | 820      | 32.3 | 36.1 | 3.3 |     |               |               |           |
| 19                                                              | 水 | ハッシュドチキン<br>牛乳<br>枝豆サラダ ミニフィッシュ                                                                                                       | 鶏肉                |                     | 牛乳<br>ミニフィッシュ      | にんじん<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ | たまねぎ<br>エリンギ<br>しょうが<br>にんにく<br>きゅうり<br>えだまめ                  | 米<br>麦<br>じゃがいも               | 油<br>ドレッシング             | 889      | 35.2 | 24.4 | 3.0 |     |               |               |           |
| 20                                                              | 木 | 麦ご飯<br>牛乳<br>マグロカツ<br>浦上そば<br>アーサー汁<br>            | 豚肉<br>豆腐<br>みそ    | さつまいも<br>油揚げ<br>マグロ | 牛乳<br>あおさ          | にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ      | もやし<br>たまねぎ                                                   | 米<br>麦<br>砂糖<br>パン粉           | 油                       | 850      | 32.6 | 24.5 | 2.3 |     |               |               |           |
| 21                                                              | 金 | キムタクご飯<br>牛乳<br>チーズinポテトサラダ<br>春雨と卵のスープ<br>        | 豚肉<br>鶏卵          | ハム<br>なると           | 牛乳<br>チーズ          | にんじん                   | はくさい<br>ねぎ<br>えだまめ<br>とうもろこし<br>しめじ<br>だいこん                   | 米 麦<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>でん粉   | 油<br>ごま油<br>ごま<br>マヨネーズ | 876      | 27.8 | 28.8 | 3.7 |     |               |               |           |
| 25                                                              | 火 | ミルクパン<br>牛乳<br>ペンネラザニア<br>粒マスタードサラダ<br>冬野菜のポトフ<br> | 豚肉<br>鶏肉          |                     | 牛乳<br>チーズ          | ブロッコリー<br>にんじん         | にんにく<br>エリンギ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>レモン<br>だいこん<br>はくさい | ミルクパン<br>でん粉<br>マカロニ<br>じゃがいも | 油                       | 841      | 37.9 | 30.3 | 3.1 |     |               |               |           |
| 26                                                              | 水 | 麦ご飯<br>牛乳<br>おろしハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>オニオンスープ                                                                                          | 鶏肉<br>ベーコン        | 豚肉                  | 牛乳                 | にんじん<br>パセリ            | だいこん<br>りんご<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                   | 米<br>麦<br>砂糖<br>スパゲティ<br>クルトン | マヨネーズ<br>バター<br>油       | 855      | 31.5 | 24.0 | 2.7 |     |               |               |           |
| 27                                                              | 木 | 麦ご飯<br>牛乳<br>さばの韓国風焼き<br>チョレギサラダ<br>フォー・ガー<br>     | 鶏肉                | さば                  | 牛乳<br>わかめ<br>のり    | にんじん<br>にら             | キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ<br>きくらげ<br>にんにく<br>しょうが                    | 米<br>麦<br>フォー                 | ドレッシング<br>ごま            | 776      | 30.5 | 22.0 | 2.6 |     |               |               |           |
| 28                                                              | 金 | チキンライスドライソースかけ<br>牛乳<br>ハムサラダ<br>オレンジ                                                                                                 | 鶏肉<br>ハム          | ベーコン                | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>エリンギ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>オレンジ                        | 米<br>バター<br>ドレッシング            | 油                       | 865      | 34.0 | 27.6 | 2.8 |     |               |               |           |
| ★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。                                     |   |                                                                                                                                       |                   |                     |                    |                        |                                                               |                               | 栄養量                     | 月平均栄養量   |      |      |     | 833 | 32.4          | 26.2          | 3.2       |
| ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。 |   |                                                                                                                                       |                   |                     |                    |                        |                                                               |                               |                         | 学校給食実施基準 |      |      |     | 830 | 27.0~<br>41.5 | 18.4~<br>27.7 | 2.5<br>未満 |