

令和7年度2月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

★年間目標★  
感謝の気持ちで、協力して  
楽しい給食時間にしよう

☆2月の目標☆  
給食時間を楽しく過ごそう



2月4日は、立春です。暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れが近いことが感じられます。しかし、風邪やインフルエンザがまだまだ流行しやすい時季です。規則正しい生活とバランスの良い食事で、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。「マスク着用」や「手洗い・うがい」も忘れずに行いましょう。  
また、立春の前日のことを「節分」と呼び、季節の分かれ目に流れ込んでくる悪い気を「豆まき」によって追い払い、元気でいられるようお願いいたします。みなさんも体調管理に気をつけてくださいね。



2月3日  
節分



今年の方角は  
「南南東」です。

月		火		水		木		金	
2 ごはん 米		3 ごはん 米		4 ゴッペパン チョコレートスプレッド 豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 中濃ソース ジャーマンポテト ベーコン たまねぎ にんじん		5 ごはん 米 揚げ春巻き 春巻き(豚肉) 豚肉と野菜のしょうが炒め 豚肉 土しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 太もやし 砂糖 片栗粉 しょうゆ みりん		6 ごはん 米 鮭の塩焼き 塩トラウトサーモン 豚肉と大根の煮物 豚肉 大根 三度豆 砂糖 片栗粉 削りばし しょうゆ みりん	
すき焼き丼の具 牛肉 たまねぎ はくさい 白ねぎ えのきたけ 焼き豆腐 糸こんにゃく サラダ油 砂糖 しょうゆ 料理酒		手巻きのり 手巻きの具(チキンサラダ) きゅうり キャベツ チキンブレイク 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう		コーンスープ 鶏肉 たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン 乳・小麦なしホワイトルウ 野菜ブイヨン こしょう		お事汁 鶏肉 大根 にんじん さといも ごぼう 小豆 こんにゃく 赤みそ 白みそ 削りばし		かきたま汁 豆腐 にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 卵 片栗粉 淡口しょうゆ 削りばし だし昆布 料理酒 塩	
ちぎりさつま揚げ ちぎり根菜さつま揚げ		いわしのかば焼き風 いわし(粉付き) 油 砂糖 みりん 片栗粉 しょうゆ		建国記念の日 岸和田市 実施基準 今月の平均 エネルギー (和加計) たんぱく質 (パーセント) 脂質 (パーセント) 815 13~20 20~30 734 15 27		献立コンテスト レシピ賞 岸城中 3年			
9 カレーピラフ 米 カレーピラフの素		10 ごはん 米 れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げ もやしナムル 太もやし きゅうり にんじん 白ごま 白すりごま 砂糖 ごま油 塩 淡口しょうゆ 酢				12 ごはん 米 さばのみそだれかけ さば 土しょうが 白みそ 赤みそ 砂糖 片栗粉 しょうゆ みりん		13 ごはん 米 ハッシュドポーク 豚肉 おろしにんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト水煮 乳・小麦なしブラウンルウ 昆布パウダー トマトピューレ 赤ワイン 野菜ブイヨン ケチャップ ウスターソース 濃厚ソース 塩 こしょう	
ツナとキャベツのサラダ キャベツ まぐろ油漬 砂糖 サラダ油 昆布パウダー 淡口しょうゆ		ミネストローネ ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも トマト水煮 米粉マカロニ(星) オリーブオイル 野菜ブイヨン 淡口しょうゆ 塩 こしょう		キムチチゲ 豚肉 おろししょうが にんじん たけのこ 白ねぎ えのきたけ はくさい チンゲンサイ 豆腐 砂糖 野菜ブイヨン 料理酒 塩 こしょう しょうゆ キムチの素		きんぴら大根 豚肉 大根 にんじん こんにゃく ごま油 砂糖 しょうゆ みりん		チキンナゲット チキンナゲット ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう	
16 減量ごはん 米		17 ごはん 米 肉団子の甘辛たれかけ 豚肉団子 砂糖 片栗粉 みりん しょうゆ		18 ゴッペパン たらフライ たらフライ 油 中濃ソース ブロッコリーのサラダ キャベツ ブロッコリー 砂糖 サラダ油 昆布パウダー 塩 酢 淡口しょうゆ		19 ごはん 米 鶏肉の照り焼き 鶏肉(照り焼き味) 豚肉と野菜の甘辛炒め 豚肉 おろしにんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 赤みそ 片栗粉 トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ		20 ごはん 米 鯖の塩こうじ焼き さわらの塩こうじ漬 大豆とひじきの炒め煮 ひじき にんじん 大豆 油揚げ サラダ油 砂糖 削りばし みりん しょうゆ	
白菜のごま和え はくさい にんじん 白すりごま 昆布パウダー 砂糖 淡口しょうゆ		厚揚げのみそ汁 厚揚げ にんじん たまねぎ 太もやし えのきたけ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削りばし		クリームシチュー 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 牛乳 粉チーズ サラダ油 乳・小麦なしホワイトルウ 野菜ブイヨン 塩 こしょう		中華スープ 焼き竹輪 にんじん たまねぎ 太もやし がなしめじ チンゲンサイ 野菜ブイヨン 淡口しょうゆ 塩 こしょう		豚汁 豚肉 にんじん たまねぎ 大根 青ねぎ こんにゃく 赤みそ 削りばし	
あんかけうどん 鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ たまねぎ にんじん うどん 青ねぎ 土しょうが 片栗粉 みりん 削りばし だし昆布 淡口しょうゆ 塩									
23 天皇誕生日		24 ごはん 米 チキンカレーライスの具 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも 乳・小麦なしカレールウ 昆布パウダー カレー粉 濃厚ソース 野菜ブイヨン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		25 ゴッペパン プレーンオムレツ プレーンオムレツ ケチャップ ベーコンと小松菜のガーリックソテー ベーコン おろしにんにく 小松菜 オリーブオイル 片栗粉 塩 こしょう とうがらし粉		26 ごはん 米 蒸しシュウマイ シュウマイ(豚肉) 炒めビーフン 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ にら ピーマン ビーフン オイスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ		27 ごはん 米 ハンバーグ・和風ソースかけ ハンバーグ 青ねぎ おろししょうが おろしにんにく 砂糖 片栗粉 しょうゆ	
ポークミンチカツ ポークミンチカツ 油		ナタデココフルーツ パイ(缶) ナタデココ		ポトフ フランクフルトソーセージ にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも 野菜ブイヨン 淡口しょうゆ 塩 こしょう		わかめスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ えのきたけ 太もやし 青ねぎ わかめ 野菜ブイヨン 淡口しょうゆ 塩 こしょう		豚じゃが 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 三度豆 糸こんにゃく 砂糖 削りばし みりん しょうゆ	

●体の組織をつくる(1群, 2群)▲体の調子を整える(3群, 4群)■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 中学校 給食献立

検索