

令和7年度 2月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
2 月	ごはん 牛乳 カレーシチュー ハーブチキン やみつききゅうり みかん	ごはん 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 ごま油 サラダ油	牛乳 鶏肉 ミートボール	枝豆 グリンピース きゅうり たまねぎ 土しょうが 粉バジル にんじん みかん プルーンピューレ ケチャップ
3 火	玄米ごはん 発酵乳 田舎汁 いわしの梅煮 ほうれん草の煮びたし 【3年生のみ】セレクト給食 ガトーショコラ か いちごクレープ	玄米ごはん 里いも	発酵乳 豆腐 いわしの梅煮 平天 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 青ねぎ ほうれん草 しいたけ
4 水	減量ごはん 牛乳 焼きそば風スパゲティ 塩焼き鳥 大根とコーンのごま和え	減量ごはん スパゲティ ごま サラダ油	牛乳 粉かつお ハム 鶏肉	キャベツ 大根 たまねぎ ホールコーン にんじん 白ねぎ もやし
5 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フルーツミックス チキンときゅうりのサラダ	ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	牛乳 豆腐 合ミンチ サラダチキン みそ	こんにゃく寒天 きゅうり たまねぎ 土しょうが にら にんじん 白菜 みかん 黄桃 パイン ナタデココ
6 金	ジャンバラヤ 発酵乳 ABCスープ タンドリーチキン きのこと炒め	アルファ化米 クリスタル サラダ油 マカロニ	発酵乳 豚肉 ハム タンドリーチキン	たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ ケチャップ にんにく ホールコーン にんじん ほうれん草 しめじ エリンギ
9 月	食パン 牛乳 ポパイ卵スープ《卵除去可能》 ミートボールのパン粉焼き 三色ソテー	食パン パン粉 オリーブ油 サラダ油	牛乳 豆腐 ウィンナー 鶏肉 卵 ミートボール	たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン パプリカ ほうれん草 エリンギ 粉バジル
10 火	ごはん 発酵乳 関東煮 白菜とわかめの酢の物 あじナゲット	ごはん じゃがいも 天ぷら油	発酵乳 厚揚げ がんもどき わかめ あじナゲット ちくわ ごぼう天 牛肉	こんにゃく きゅうり 大根 白菜
ときめき	ごはん 大根の豆乳スープ さばのカレーフライ 冬キャベツのサラダ	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油 天ぷら油	豆乳 ハム 鶏肉 さばのカレーフライ	松波キャベツ 大根 たまねぎ ホールコーン にんじん しめじ
12 木	ごはん 発酵乳 さつまいもと鶏肉の煮物 大阪しるなの煮びたし だし厚揚げ チョコレートデザート	ごはん さつまいも サラダ油	発酵乳 厚揚げ うすあげ ちくわ 鶏肉	こんにゃく 三度豆 大阪しるな たまねぎ にんじん しめじ
13 金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきの煮物 無限ピーマン ふりかけ	麦ごはん じゃがいも ひよこ豆 サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき まぐろ油漬 平天 牛肉	こんにゃく グリンピース たまねぎ にんじん ピーマン
16 月	ごはん 発酵乳 白菜とレモンのさっぱり春雨スープ 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き わかめの酢の物	ごはん 春雨 サラダ油	発酵乳 わかめ 豚肉 ハム	きゅうり 土しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん 白菜 太もやし レモン汁
17 火	減量ごはん 牛乳 みそちゃんこうどん 五目大豆 いかの天ぷら	減量ごはん うどん サラダ油 天ぷら油	牛乳 大豆 うすあげ 昆布 ちくわ 豚肉 みそ いかの天ぷら	こんにゃく ごぼう 小松菜 にんじん 白菜 干しいたけ
18 水	食パン 牛乳 カルドベルデ 鶏肉の唐揚げ コーンと枝豆のソテー	食パン 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆乳 ウィンナー 鶏肉	枝豆 キャベツ 土しょうが たまねぎ ホールコーン
19 木	いり豆ご飯 発酵乳 沢煮椀 八幡巻 もやしの和風炒め	アルファ化米 クリスタル 片栗粉 サラダ油	発酵乳 うすあげ いり豆 豚肉 八幡巻	ごぼう 小松菜 大根 にんじん 青ねぎ 太もやし
20 金	ごはん 発酵乳 トマトシチュー シンプルサラダ ひじきとツナのペロンチーノ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 白いんげん豆 オリーブ油 サラダ油	発酵乳 豆乳 ひじき まぐろ油漬 鶏肉	枝豆 グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パプリカ トマトピューレ ケチャップ
24 火	減量ごはん 牛乳 豆苗塩ラーメン 焼豚とエリンギの炒め物 肉団子のチリソース煮	減量ごはん 中華麺 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 焼豚 鶏肉 ミートボール	豆苗 土しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく 青ねぎ 白菜 パプリカ もやし しめじ エリンギ ケチャップ
25 水	ときめき 玄米ごはん 小松菜のみそ汁 大豆とかえりのごまがら 厚揚げ豆腐の煮物 ふりかけ	玄米ごはん 片栗粉 白ごま サラダ油 天ぷら油	いり豆 豆腐 うすあげ 厚揚げ かえりちりめん 合ミンチ オーガニックみそ	ごぼう 小松菜 大根 にんじん 青ねぎ
26 木	ごはん 発酵乳 カムジャタン もやしとにらの炒め物 いかのチヂミ	ごはん じゃがいも 白ごま ごま油 天ぷら油 いかのチヂミ	発酵乳 豚肉 焼豚	たまねぎ ヤングコーン にら にんじん にんにく 白菜 太もやし えのきたけ
27 金				

食品名称	アレルギー
ミートボール	大豆 鶏肉 豚肉
厚揚げ	大豆
あじナゲット	小麦 大豆
いわしの梅煮	小麦 大豆
八幡巻	小麦 大豆 鶏肉
いかの天ぷら	小麦 いか
いかのチヂミ	小麦 いか 大豆
タンドリーチキン	鶏肉
さばの カレーフライ	小麦 さば
いちごクレープ	大豆
ガトーショコラ	大豆
パン粉	小麦 大豆
チョコレートデザート	—
いり豆	大豆

(2月分給食予定回数18回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
今月の栄養量	830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
	742	27.9	26	415	4.8	201	0.49	0.45	29



ときめき給食の紹介



★2月12日「冬が旬」



冬が旬の魚は、脂がのって
いておいしくなります。厳しい寒さに耐
えるために、脂肪や栄養をたくさん蓄え
るからです。さばは、一年中水揚げされ
ますが、冬にとれるものは、脂がのっ
ていて、身が引き締まり、うまみが増し
ているといわれています。

★2月26日

「ミネラルたっぷり給食」

冬は、乾燥や自覚なく汗をかくこと
で、ミネラルが不足してしまいます。
中でも鉄分が不足すると、血行が悪く
なり、冷えや疲労感の原因になってしま
います。栄養分をしっかり補給して、寒
い冬を乗り切りましょう。



食育の日献立

★2月19日(木)ポルトガル料理 「カルドベルデ」



カルドベルデは、ポルトガルで食べられている伝
統的なスープ料理です。カルドベルデは、「緑のス
ープ」という意味で、ケールという濃い緑色のキャ
ベツの仲間の野菜を使って作ります。

給食では、ケールの代わりにキャベツを使って作
ります。