

令和7年 2月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	小学校
3(月)	ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 ひじきいり煮 にゅうめん 福豆	牛乳 いわし ひじき ちくわ とうふ とりにく うすあげ かまぼこ(おに) ふくまめ	米 あぶら こんにやく さとう ふしめん	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ はねぎ	696 28.9
4(火)	ごはん 牛乳 あおりのポテトビーンズ かんきつサラダ ハヤシライス	牛乳 だいず かえりちりめん あおりの むしきさみ ぶたにく	米 フライドポテト でんぶん あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(かんきつ)	キャベツ コーン たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト	673 23.2
5(水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜と油揚げの煮びたし 豚汁	牛乳 さば うすあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	米 さとう あぶら	こまつな はくさい たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	638 25.0
6(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 白菜のスープ いよかん	牛乳 とりにく にくだんご わかめ	米 ドレッシング(わふう) ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ いよかん	549 26.5
7(金)	背割りパン 牛乳 焼きそば ごぼうとひじきのサラダ 米粉のコーンスープ	牛乳 ぶたにく あおりの シーチキン ひじき ベーコン とうにゅう	コッペパン やきそば あぶら さとう マヨネーズ こめこ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう コーン パセリ	625 24.5
10(月)	ごはん 牛乳 大和ポークのメンチカツ にんじんしりしり けんちん汁	牛乳 やまとポークのメンチカツ シーチキン とりにく	米 あぶら こんにやく さとも	にんじん コーン ごぼう だいこん しめじ はねぎ	668 22.8
12(水)	オムライス(チキンライス・たまご) 牛乳 ほうれん草とソーセージのソテー ミネストローネ	牛乳 たまご ウインナー ベーコン	米 チキンライスのもと こめこマカロニ オリーブオイル	コーン ほうれん草 エリンギ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ トマト	663 20.5
13(木)	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺あげ キャベツの塩昆布和え さつまいものシンプルみそ汁	牛乳 ちくわ あおりの しおこんぶ とうふ みそ	米 あぶら てんぷらこ ごまあぶら さつまいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しろねぎ	599 18.5
14(金)	米粉パン 牛乳 照り焼きハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ バレンタインデザート	牛乳 ハンバーグ ウインナー かまぼこ(♥)	こめこパン さとう でんぶん ドレッシング(イタリアン) じゃがいも バレンタインデザート	ブロッコリー あかピーマン コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 エリンギ	648 27.5
17(月)	わかめごはん 牛乳 ちぎり根菜揚げ きゅうりの酢のもの 豚じゃが	牛乳 わかめごはんのもと ちぎりこんさいあげ くきわかめ ぶたにく	米 ごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら	きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ	620 22.6
18(火)	ごはん 牛乳 さわらのみそだれ うめこんぶ和え たら玉スープ	牛乳 さわら みそ しおこんぶ ベーコン たまご とうふ	米 さとう でんぶん さとも ごまあぶら	キャベツ もやし うめ にら にんじん チンゲンサイ	596 27.7
19(水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりん揚げ 寒天サラダ かす汁 はちみつ大豆	牛乳 ぶたにく とうふ こんにやくかんてん ぶたにく みそ はちみつだいず	米 でんぶん あぶら さとう ごま ドレッシング(あおじそ)	しょうが きゅうり あかピーマン コーン だいこん たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ	745 33.7
20(木)	ごはん 牛乳 和風つくね かたぬきチーズ ほうれん草としめじの和え物 いものこ汁	牛乳 わふうつくね とりにく とうふ チーズ	米 さとう でんぶん ごまあぶら さとも こんにやく	ほうれん草 あじつきしめじ たまねぎ なめこ しろねぎ	623 24.1
21(金)	きなこ揚げパン 牛乳 肉だんごの甘酢炒め ニョッキのクリーム煮	牛乳 きなこ にくだんご とりにく とうにゅう	げんりょうパン あぶら さとう でんぶん こめこニョッキ こめこ	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	664 27.6
25(火)	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう さとものみそ汁 刻みのり	牛乳 さけ のり ひらてん とうふ みそ	米 マヨネーズ こんにやく さとう あぶら ごま さとも	ごぼう にんじん たまねぎ しろねぎ えのきたけ	629 26.0
26(水)	ごはん 牛乳 やきいも 棒鶏 キーマカレー	牛乳 むしきさみ ぶたにく だいず	米 さつまいも あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ りんご	746 25.3
27(木)	ごはん 牛乳 小籠包 切りほしだいこん 切干大根のチャプチェ トックスープ	牛乳 ショウロンポウ ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	630 20.3
28(金)	減量コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン トマトスパゲッティ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン	げんりょうパン さとう ポテトカップグラタン スパゲッティ こめこだんご ダイスゼリー(りんご・いちご)	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト みかん もも パイん りんご	727 21.3



～今月の地場産物～ ※奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています*
 米・パン・ふしめん・こめこマカロニ・こめこだんご・こめこニョッキ・こんにやく・カレールウ・さとも
 やまとポークのメンチカツ・はちみつだいず・みそ(19日)・こまつな・だいこん・チンゲンサイ
 しろねぎ・はねぎ・はくさい・ほうれん草・あじつきしめじ・しめじ・なめこ・しおこうじ・ウスターソース

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
 下の段:たんぱく質(g)

2月平均

652

24.8



「立春」の前日に行われる「節分」は、
 古代中国の行事が日本に伝わり、かたち
 を変えたものです。現在では春を迎える
 大切な節目の行事になっています。



災いや病気をもたらす鬼を追い払い、幸福を招く風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆まきのあとには、自分の年齢の数、または年齢+1この豆を食べて健康を願う風習もあります。