

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	ようちえん
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 せつぶんプリン	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 プリン	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ はねぎ	575 24.4
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 むしささみ 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	550 19.6
5(水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 こまつな あぶらあ に とんじる 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	551 22.6
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	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	455 24.0
7(金)	青割りパン 牛乳 やきそば ごぼうとひじきのサラダ 米粉のコンスープ	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	491 19.9
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	575 20.4
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	580 18.5
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	487 15.5
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	536 22.9
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	507 19.2
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 たら にんじん チンゲンサイ	506 25.3
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	牛乳 ぶたにく とうふ こんにやくかんてん ぶたにく みそ	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	580 25.9
20(木)	ごはん 牛乳 和風つくね 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	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	487 18.9
21(金)	コッペパン 牛乳 メープルジャム 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	げんりようパン あぶら さとう でんぶん こめこニョッキ こめこ メープルジャム	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	497 21.4
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	牛乳 さけ 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	530 23.8
26(水)	ごはん 牛乳 棒棒鶏 キーマカレー	牛乳 むしささみ ぶたにく だいず	米 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	530 21.0
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	528 17.6
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	げんりようパン 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 パイン りんご	631 18.6



～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・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

533
21.1



「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。



「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。