



# 令和7年2月 給食献立予定表



大津町学校給食センター  
TEL (293) 2504

日曜	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう				えいりよう		ひとくちメモ	
				あか ちやにや ねねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちゆうしよとどのえる	ちゆうみりよう だし	エネルギー など (kcal)	たんぱく質 (g)		
3月	★行事食(せつぶん)	2月2日(日)は「せつぶんの日」			ぎゆうにゆうとうふ	こめ	にんじん ごぼう	だしりこ	514	22.0	節分は季節の変わり目になりがちで病気や災害を鬼に見立て、豆まきで悪い払い、福を招くための行事です。豆まきの他、恵方巻を食べたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを飾ったりする風習もあります。
	ぶちまるごはん	いわしおかかみ みそけんちんじる	とりにくいわしおかかみ	ぶちまるむぎ	だいこん ねぎ			619	27.2		
4火	ミルクパン	スパゲティナポリタン(大中・北中3年)	スパゲティナポリタン(大中・北中3年)	ぎゆうにゆう	ミルクパン スパゲティ	たまねぎにんじん にんにく	ワイン ケチャップ	532	21.9	スパゲティナポリタンは洋食ですが、日本の横浜生まれの料理で、昔から日本人に親しまれています。日本の食文化は、外国料理の良さをうまく取り入れて発展してきたことと実感できる一品ですね。	
		だいぜつとツナのマヨサラダ	ベーコン チーズパウダー ツナ だいぜつ	マヨネーズ(たまごなし)	トマト コーン	しお ウスターソース		679	26.8		
5水	むぎごはん	ホキてんたまあげ (北中3年)	ホキてんたまあげ (大中・北中3年)	ぎゆうにゆう ぶたにく	こめ むぎ あぶら	はくさいキムチ	さけ	509	20.7	キムチは韓国生まれの発酵食品です。白菜キムチの他に、大根やきゅうりなど色々な野菜を使ってキムチが作られます。本場韓国では、家庭ごとにキムチ用の冷蔵庫があることも珍しくないそうです。	
		キムチいりぶたじる	とうふ、ホキてんたまあげ	みそ	にんじん ごぼう			633	24.8		
6木	ポークカレーライス(ごはん)	ひじきサラダ	ひじきサラダ	ぶたにく ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん	カレールー	562	18.6	リクエストで上位にランクインしていたのはカレーライスです。大きな釜で作るカレーは家庭の味とは一味違い、いつも楽しみにしてくれている人も多いようです。皆さんの元気の源になるように心を込めて作ります。	
		チーズパウダー ツナ ひじき	チーズパウダー ツナ ひじき	かおりごまドレッシング	コーン キャベツ もやし	ケチャップ		685	21.5		
7金	ミルクパン	はくさいとにくだんごのスープ	はくさいとにくだんごのスープ	ぎゆうにゆう ちりめん	ミルクパン アーモンド	はくさい にんじん	しお こしょう	433	19.1	じゃこナッツサラダにはアーモンドを使います。アーモンドなどの種類はエネルギーが低く、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む栄養豊富な食材です。普段から、すすんで食べましょう。	
		きりぼしだいこんのじゃこナッツサラダ	とりにだんご	とりにだんご	コーンクリームドレッシング	ブロッコリー コーン	チキンからスープ	574	24.5		
10月	ぶちまるごはん	てりやきチキンパティ	てりやきチキンパティ	ぎゆうにゆう	こめ ぶちまるむぎ	えのきたけ にんじん	けずりぶし	525	22.0	給食では県産のお米を使用しています。熊本県はお米をはじめ、様々な農作物が作られています。その背景には、豊かな水資源や栄養豊富な土地など、恵まれた自然環境があります。自然に感謝する気持ちを大切にしましょう。	
		たぬきじる	てんぶら	こんにやくてんかす	ごぼう だいこん	ねぎ	しょうゆ	610	23.9		
12水	むぎごはん	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ	ぎゆうにゆう たまご	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	けずりぶし	504	16.1	かき玉には卵をたっぷり使います。卵には良質なたんぱく質が含まれていることから、効果的にたんぱく質を摂ることができず。目玉焼きや卵焼きなど、朝食のプラス1品に取り入れるのもおすすめです。	
		かきたまじる	とうふ、わかめ かまぼこ	かぼちゃひきにくフライ	あぶら	えのきたけ	さけ しょうゆ	649	19.6		
13木	ごはん	おでん	おでん	ぎゆうにゆう とりにく	こめ	だいこん にんじん	だしこんぶ	483	19.4	おでんは室町時代に生まれたといわれています。当時のおでんはみそを塗って焼く豆腐田楽のことを指すとされています。寒い時期に、根菜も一緒にたっぷり食べられるおでんは、体を中から温めてくれます。	
		つけものあえ	あつあげ うずらたまご	ちくわ かつおぶし	さといも こんにやく	キャベツ	けずりぶし	600	23.4		
14金	パンパン	ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ	ぎゆうにゆう だいぜつ	パンパン じゃがいも	たまねぎ にんにく	ケチャップ コンソメ  와인	477	20.8	ほうれん草は冬が旬の野菜で、ビタミンAやビタミンCが豊富です。ビタミンAは、油と一緒に摂ると吸収されやすくなるため、油で炒める調理法や肉などの脂と一緒に摂るのがおすすめです。	
		チキンピーズ	とりにく	とりにく	さとう あぶら	にんじん	マヨネーズ ウスターソース	635	26.4		
17月	ぶちまるごはん	いわししょうがに	いわししょうがに	ぎゆうにゆう あつあげ	こめ ぶちまるむぎ	たまねぎ ねぎ	だしりこ	516	21.3	いわしなどの青魚にはDHA、EPAといった脳の働きに関係のある栄養素が多く含まれます。勉強を頑張っている児童生徒の皆さんには特におすすめの食品です。いわしの他、さば、さんまなどが青魚の仲間です。	
		あつあげのみそじる	いわししょうがに	わかめ みそ	えのきたけ			625	25.0		
18火	★美咲野小学校考案メニュー	コッペパン	からいもシチュー	ぎゆうにゆう とりにく	コッペパン	にんじん たまねぎ	ポターージュルー	457	17.4	美咲野小学校からはコメントです。みさきサラダは、美咲野小の給食委員会が考えました。大津産の人参を使い、根菜を楽しむサラダです。よく噛んで食感を楽しみましょう。	
		みさきサラダ	みさきサラダ	ぎゆうにゆう(シチューよう)	さつまいも あぶら	しめじ だいこん パセリ	ワイン しお こしょう	594	22.0		
19水	むぎごはん	えだまめとうふのミンチカツ	えだまめとうふのミンチカツ	ぎゆうにゆう とうふ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく	オイスターソース	545	20.7	マーボー春雨は中華料理の定番メニューのひとつですが、実は中国ではなく日本で生まれた料理です。給食でも人気の高いメニューのひとつです。春雨の食感を楽しみながら食べてください。	
		マーボーはるさめ (北中3年)	ぶたにく だいぜつミート みそ	えだまめとうふのミンチカツ	はるさめ ごまあぶら	にんじん しょうが	しょうゆ	648	23.3		
20木	ごはん	だいこんとあつあげのそぼろに	だいこんとあつあげのそぼろに	ぎゆうにゆう とりにく	こめ さとう でんぶ	だいこん たまねぎ	しょうゆ	484	20.1	大根は部位によって向いている料理が異なります。葉に近い部分は水分が多く甘みが強いため、大根おろしなどで食べる使い方がおすすめです。真ん中の部分は柔らかくてうまみが強く、おでんなどの煮物におすすめです。	
		さきもとやしのあえもの	とりにさき	とりにさき	こんにやく あぶら	にんじん しょうが	さけ みりん	599	24.0		
21金	★ふるさとくまさんデー(やつしろ)	ミルクパン	はちべストマトスープ	ぎゆうにゆう	ミルクパン あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ しお しょうゆ	437	17.4	今月のふるさとくまさんデーは八代の特産物の紹介です。八代には大きな平野があり、農業が盛んです。八代の「はちべストマト」は冬が旬のトマトです。「はちべストマト」のピューレとケチャップを使ったスープを楽しみましょう。	
		アーモンドマヨサラダ	ミートボール	ミートボール	さとう アーモンド	キャベツ きゅうり	ケチャップ こしょう す	588	22.1		
25火	★からいもデー(大津町のからいもを使用)	ミルクパン	にくだんごとはるさめのスープ	ぎゆうにゆう とりにだんご	ミルクパン はるさめ	たまねぎ	チキンからスープ	499	16.7	大津町のからいもを使って「キャラメルポテト」を作ります。砂糖とバター、スキムミルクを使ってキャラメルソースを作り、油で揚げたからいもにからめます。よく噛んで、さつまいもの自然な甘さも感じながら味わってください。	
		キャラメルポテト (大中3年・支援高3)	ススキミルク	ススキミルク	さつまいも さとう	こまつな	しょうゆ	655	21.2		
26水	ハヤシライス(むぎごはん)	かいそうサラダ (全卒業生)	かいそうサラダ (全卒業生)	ぎゆうにゆう ぶたにく	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	ワイン ハヤシルー	449	15.2	サラダの中で特に人気なのが海菜サラダです。今回は青じそドレッシングで仕上げます。海菜は「海の野菜」とも呼ばれます。ミネラル分が豊富で、成長期の皆さんにはすすんで食べてほしい食品です。	
		おいわいケーキ (北中・大中の3年)	わかめ とさかひり ふり	こんぶ	おいわいケーキ	きゅうり トマト	ウスターソース	563	17.8		
27木	キムタクごはん(ごはん)	つくねスープ	つくねスープ	ぎゆうにゆう つくね	こめ ごま あぶら	はくさいキムチ たこんつけ	しょうゆ さけ	547	18.4	キムタクご飯は、キムチとたくあん、豚肉で作る混ぜご飯です。具をご飯に乗せて、よく混ぜて食べてみてください。お好みのキムチとたくあんを、ぜひ家でも作ってみてほしい一品です。	
		やきプリンタルト (大中3年・支援高3)	ぶたにく とうふ	ぶたにく とうふ	ごまあぶら	にんじん しいたけ	みりん チキンからスープ	643	21.2		
28金	ミルクパン	カレーうどん	カレーうどん	ぎゆうにゆう	ミルクパン	たまねぎ にんじん	けずりぶし さけ	460	18.5	カレーうどんは、削り節でだしをとって仕上げました。だしとカレーのスパイスをよく味わいながら食べてみましょう。味を感じる味を鍛えることも、成長期のみなさんには大切なことです。様々な味付けや食感を体験しましょう。	
		ごまじゃこあえ	ぶたにく	ぶたにく	うどんめん ごま	きゅうり にんにく	カレールー しょうゆ	592	22.9		
			あぶらあげ ちりめん	あぶらあげ ちりめん	さとう	しいたけ ねぎ もやし しょうが	ウスターソース しお す	772	28.7		

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。  
 ☆節分豆は行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。  
 ☆吹き出しは卒業生のリクエストメニューです。