

2月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	きゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをとのえる	たんぱく (kcal)	しつ(%)	しぼう (g)	
2月	むぎごはん		にんにくのめのいためもの スーミータン ピーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン ハム	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ピーフン マヨネーズ	にんにくのめ たまねぎ きくらげ にんじん コーン ねぎ きゅうり キャベツ	小662 中794	23.5 28.5	21.4 24.8	<p>3日</p> <p>節分</p> <p>節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。</p>  <p>豆まき</p> <p>節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります</p>  <p>ヤイカガシ</p> <p>ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。</p> <p>27日</p> <p>受験生応援献立</p> <p>チキンカツ</p> <p>3月4日(水)・5日(木)は公立高校の後期選抜試験です。それにちなんで、受験生応援献立としました。縁起をかついで「チキンカツ(勝つ)」といやかん(いい予感)ゼリー」を取り入れました。</p> <p>2月のあさぎり町産食材</p> <p>米・卵(2日・18日)</p> <p>たまぎたけ・ピーツ</p> <p>トマト・ねぎ・白ねぎ</p> <p>2月の旬の食材</p> <p>大根・白菜</p> <p>ブロッコリー・ぼんかん</p> <p>★印の付いた料理は、中学3年生のリクエストメニューです。</p>
3月	むぎごはん		いわししょうがに みぞれじる やさいとたまごのサラダ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう あつあげ いわし たまご ヨーグルト だいず	こめ むぎ でんぶん さとう マヨネーズ ごま	しょうが だいこん にんじん しめじ だいこんば はくさい ほうれんそう	674 803	27.9 32.2	24.5 28.4	
4月	むぎごはん		さかなのてんぐら ごじる うめかつおあえ	ぎゅうにゅう とりにく タラ だいず あげ みそ あおりのり	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし きゅうり	669 779	25.3 29.1	21.7 23.2	
5月	ハヤシライス		ぶちまるバーグ あさぎりトマトのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり しょうが マッシュルーム	668 827	25.1 31.3	20.8 25.1	
6月	セルフサンド(ツナサラダ)		さかなのこうそうやき スパゲティナポリタン やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ホキ ハム チーズ ツナ たまご スキムミルク	パン オリーブゆ スパゲティ あぶら ごま マヨネーズ こむぎこ マーガリン さとう	レモン たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり コーン	767 931	34.4 41.7	26.0 29.6	
9月	むぎごはん		はるまき ラーメンふうスープ だいずとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく うおそうめん だいず わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん きくらげ たけのこ コーン なら キャベツ きゅうり	638 793	23.3 29.1	21.0 25.3	
10月	むぎごはん		★さばのみそに ちゃんこに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ ちくわ とりにく	こめ むぎ しらたき さといも でんぶん ごま マヨネーズ	だいこん にんじん はくさい もやし ねぎ しめじ ごぼう たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	666 823	24.2 29.8	25.7 31.4	
12月	むぎごはん		さかなのみそマヨネーズやき あさぎりピーツいりだんごじる ごぼうとこんぶのサラダ	ぎゅうにゅう ホキ みそ あげ ヨーグルト スキムミルク ツナ とりにく こんぶ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん こむぎこ しらたまこ さとう ごま	たまねぎ ピーツ ごぼう ねぎ だいこん にんじん しいたけ えだまめ	664 791	28.0 33.1	17.5 19.9	
13月	こめこパン		★とりにくのパンこやき スパイススープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく いわし ベーコン ひよこまめ ヨーグルト	パン オリーブゆ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パナナ みかん パイナップル おとう	632 819	26.4 34.2	24.1 30.2	
16月	むぎごはん		うまかコロツケ たまぎたけいりみそしる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ばにく あげ ちくわ	こめ むぎ あぶら さといも じゃがいも パンこ さとう	はくさい にんじん たもぎたけ ねぎ きりぼしだいこん いんげん	676 780	21.2 23.6	19.4 20.6	
17月	むぎごはん		シューマイ マーボーどうふ ★ピリカラきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ なら しょうが きゅうり きりぼしだいこん	635 793	25.5 32.2	18.4 22.4	
18月	むぎごはん		タンドリーチキン とうふとレタスのスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ヨーグルト ベーコン たまご ハム	こめ むぎ でんぶん ごま マヨネーズ	レタス にんじん しめじ ねぎ しょうが だいこん だいこんば きゅうり	630 785	25.7 32.4	23.8 29.2	
19月	むぎごはん		やきししゃも ぶたにくとだいこんのもの はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	だいこん いんげん にんじん はくさい もやし	616 741	30.0 35.0	17.6 20.2	
20月	あげパン		スコッチエッグ ミネストローネ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ひよこまめ たまご ぎゅうにく ぶたにく	パン あぶら さとう スパゲティ じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり コーン	683 834	26.3 30.7	27.5 31.3	
24月	むぎごはん		みそおでん ざぜんまめ ★ゆかりネーズあえ	ぎゅうにゅう だいず こんぶ とりにく うずらたまご みそ たら とうふ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ さとう さといも こんにやく でんぶん マヨネーズ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ ほうれんそう ゆかり	661 804	27.1 32.8	21.0 24.4	
25月	むぎごはん		ぶたキムチいため にくだんごのスープ やさいとじゃこのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら さとう パンこ はるさめ ごま	はくさい きりぼしだいこん なら にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	634 780	25.8 31.7	18.2 21.3	
26月	★カレーライス		いりこナッツのりんかけ はくさいサラダ	ぎゅうにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう いりこ ハム	こめ むぎ じゃがいも ピーナツ さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり はくさい	714 861	26.5 31.9	22.8 26.6	
27月	セルフサンド(チキンカツ) (オーロラサラダ)		クリームスープ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご スキムミルク ハム	パン あぶら パンこ マヨネーズ ゼリー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり いよかん	667 817	29.0 35.2	23.5 27.7	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。