

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	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	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 からだのちょうしをととのえる	たんぱく (kcal)	たんぱく 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 ビーフンサラダ	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 ビーフン 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	<div>3日</div> <div>節分</div> <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> <div><div>豆まき</div></div> <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」と喧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>
3	火	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	水	むぎごはん		さかなのてんぷら 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	木	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	金	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 ビーマン きゅうり コーン	767 931	34.4 41.7	26.0 29.6	<div>7日</div> <div>ヤイカガシ</div> <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>
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	火	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	木	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 ビーツ 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	金	こめこパン		★とりにくのパンこやき スパイシースープ 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 ひよこめめ 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	<div>27日</div> <div>受験生応援献立</div> <div>チキンカツ</div> <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。縁起をかついて「チキンカツ（勝つ）」といよかん（いい予感）ゼリー」を取り入れました。</p> <div>2月のあさぎり町産食材</div> <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> <div>2月の旬の食材</div> <p>大根・白菜</p> <p>ブロッコリー・ぼんかん</p>
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	火	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	水	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	木	むぎごはん	<div>ふるさとくまさんデー</div>  <div>ピックアップ食材</div>	やしししゃも 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	<div>★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。</div>
20	金	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 ひよこめめ 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	火	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	水	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	木	★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	金	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。