

令和7年度

2月

中学校（Bコース）

【 2月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	672kcal	25.6g	21.9g	3.17g
中学校	776kcal	28.7g	23.9g	3.71g

食育もくひょう
バランスよく食べよう

給食もくひょう
給食のマナーを
考えて食べよう

今月の地場産物

米・米粉・小麦粉
ヤーコン・玉ねぎ
手作りみそ

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はしは、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪ マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。
気をつけて食べてください。

※アレルギーに関しては、必要な方に
原材料配合表をお渡ししています。
そちらをご確認ください。

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	4	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
		鶏のだし塩汁	玉ねぎ、鶏もも肉、長ねぎ たまごだけ、しょうゆ、酒 みりん、塩こうじ、ごま油 だし昆布、かつおだし、塩			クリーム マカロニ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ 人参、ホールコーン、牛乳 白ワイン、シチューの素 スキムミルク、コンソメ 生クリーム、こしょう、塩			ピリ辛 みそ汁	人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ コチユジャン、酒、にんにく みそ、だし昆布、かつおだし			ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ オールスパイス、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが しょうゆ、トマトケチャップ コンソメ、ハヤシブレイク トマトピューレ、こしょう ブルーンピューレ、米油 デミグラスソース	
エネルギー 710 kcal		さばの みぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ 酒、大根おろし、でん粉	エネルギー 987 kcal		チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょう ガーリックパウダー、パン粉 エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、キャノーラ油	エネルギー 659 kcal		いわしの ハンバーグ	いわし入りハンバーグ 三温糖、しょうゆ、酒、みりん しょうが、でん粉	エネルギー 762 kcal		かんぎつ サラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろ水煮 かんぎつドレッシング	
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし			イタリアン サラダ	きゅうり、カリフラワー、枝豆 イタリアンドレッシング			大豆と ひじきの 煮物	ひじき、大豆、鶏もも肉 しらたき、米油、酒、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、かつおだし			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	建国記念の日	12	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	13	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		マーボー あんかけ丼 (具)	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉 しょうが、にんにく、にら 大豆、長ねぎ、ごま油、酒 三温糖、塩、赤みそ、しょうゆ トウバンジャン、中華だしの素 みそラーメンスープ テンメンジャン、でん粉			ミネスト ローネ	玉ねぎ、マカロニ、ベーコン 人参、セロリ、大根、こしょう ダイストマト、にんにく、塩 トマトジュース、鶏がらスープ サルサボモドーロ、コンソメ				カレー南蛮 うどん (汁)	豚もも肉、干しいたけ 玉ねぎ、人参、長ねぎ カレールー、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし			すいとん汁	すいとん、油揚げ、玉ねぎ 人参、ごぼう、長ねぎ しょうゆ、塩、酒、みりん だし昆布、かつおだし
エネルギー 935 kcal		えびフライ	えびフライ、キャノーラ油	エネルギー 715 kcal		さつまいもの グラタン	さつまいも、グラタンベース シユレッドチーズ、黒こしょう		エネルギー 823 kcal		おから ドーナツ	おからドーナツ キャノーラ油	エネルギー 727 kcal		鶏肉の 塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう
		ヤーコンのごま ドレッシング	ヤーコン、ボークハム 切干大根、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング			コーンソテー	ホールコーン、枝豆 コンソメ、塩、こしょう			オレンジゼリー	オレンジゼリー			キャベツの みそ炒め	キャベツ、さつま揚げ、米油 コチユジャン、にんにく みりん、しょうゆ、三温糖 酒、赤みそ	
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
		大根の みそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし			コケビヨ丼 (具)	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ 干しいたけ、鶏卵 三温糖、みりん、酒 しょうゆ、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし			コーン ポタージュ	ホールコーン、クリームコーン 玉ねぎ、こしょう、有塩バター コンソメ、牛乳、鶏がらスープ 塩、コーンポタージュの素 生クリーム			ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、ローリエ、米油 オールスパイス、にんにく しょうが、トマトケチャップ ウスターソース、チャツネ カレールー、赤ワイン 鶏がらスープ	
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油			つぼ漬け	つぼ漬け			バーガー パティ	バーガーパティ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、塩 ブルーンピューレ	エネルギー 802 kcal		福神漬	福神漬	
エネルギー 685 kcal		じゃがいもの 煮物	じゃがいも、豚もも肉 糸こんにゃく、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、米油 かつおだし、酒	エネルギー 693 kcal		もやしの 炒めもの	もやし、人参、小松菜 しょうゆ、コンソメ、塩 こしょう、米油、でん粉	エネルギー 819 kcal		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩	エネルギー 785 kcal		フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け りんごゼリー	
		揚げパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) グラニュー糖、キャノーラ油	24	火	揚げパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) グラニュー糖、キャノーラ油	25	水	ナン	ナン	26	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	
		オニオンスープ	玉ねぎ、ソテーオニオン ホールコーン、ウインナー 鶏がらスープ、塩、コンソメ こしょう、白ワイン			オニオンスープ	玉ねぎ、ソテーオニオン ホールコーン、ウインナー 鶏がらスープ、塩、コンソメ こしょう、白ワイン			野菜フイ ンスープ	大根、ベーコン、玉ねぎ、塩 長ねぎ、白ワイン、こしょう 鶏がらスープ、野菜フイ ン	エネルギー 907 kcal		みそラーメン (汁)	もやし、豚もも肉、玉ねぎ 長ねぎ、塩メンマ 米油、テンメンジャン しょうが、にんにく、赤みそ こしょう、鶏がらスープ みそラーメンスープ	
エネルギー 779 kcal		ケチャッと ポーク	豚もも肉、いんげん、人参 カリフラワー、にんにく コンソメ、トマトケチャップ 塩、こしょう、ウスターソース 三温糖、ブルーンピューレ オリーブ油、でん粉	エネルギー 724 kcal		ケチャッと ポーク	豚もも肉、いんげん、人参 カリフラワー、にんにく コンソメ、トマトケチャップ 塩、こしょう、ウスターソース 三温糖、ブルーンピューレ オリーブ油、でん粉			キーマカレー	豚ひき肉、カルダモン ターメリック、大豆、玉ねぎ 人参、しょうが、にんにく ブルーンピューレ、カレー粉 トマトケチャップ、コンソメ トマトピューレ、カレールー しょうゆ、中濃ソース 赤ワイン、塩、キタノカオリ			おさつバター	さつまいも、三温糖 有塩バター、塩	
		ヨーグルト	ソワール(プレーン)			ヨーグルト	ソワール(プレーン)			ヨーグルト	ソワール(プレーン)			小魚	パック小魚	

たんぱの
の

岩見沢小
6年生が
考えた
献立

俺のチャーハン

「海の幸」蟹？
あんかけ
(具)

油淋鶏風界限

青梗菜の
炒めもの

精白米(岩見沢産ななつぼし)
チャーハンの素

白菜、玉ねぎ、長ねぎ、豚もも肉
かに風味かまぼこ、しめじ
酒、しょうが、にんにく、ごま油
こしょう、米油、中華だしの素
しょうゆ、塩ラーメンスープ、塩
三温糖、鶏がらスープ、でん粉

鶏もも肉、しょうが、キャノーラ油
長ねぎ、塩、酒、米酢、しょうゆ、みりん
でん粉、三温糖、中華だしの素、ごま油

チンゲンサイ、もやし、人参、塩昆布
にんにく、米油、オイスターソース
でん粉、三温糖、しょうゆ、中華だしの素