

令和7年度

2月月間献立表

北中学校

◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る ◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える ◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ * : アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)

令和7年度

2月月間

献立表

日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)
献立名	米粉パン 牛乳 鶏の照焼き いんげんのツナ和え ポークピーンズ	ごはん 牛乳 卵焼き かしわのすき焼き 豆乳プリン	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐	揚げパン 牛乳 えびシューまい ポトフ	味付パン 牛乳 肉団子の甘酢あん キャベツの中華あえ スミーテン
材料名および使用量(g)	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)鶏照焼き 1個 1 (冷)さやいんげん 30 3 ツナ油漬 10 1 ごま(すりごま) 1 6 マヨネーズ(卵不使用) 2 6 * ソース(うす口) 1 豚肉 20 1 大豆(国産)ゆで 40 1 じゃがいも 45 5 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 トマトケチャップ 18 3 ウスターーソース 2 スープストック 1 さとう 0.5 5 油 0.5 6	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * 厚焼き卵 1個 1 * (冷)春巻き 1個 1 油 40 1 (冷)焼き豆腐 25 1 はくさい 50 4 たまねぎ 20 4 にんにく 0.3 4 にんじん 15 3 ごま油 1 6 糸こんにゃく 10 5 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 かぶ・根 20 4 たけのこ水煮 10 4 さとう 3 5 干しいたけ 1 4 にんじん 15 3 * ソース(濃口) 8 みりん(本みりん) 3 油 1 6 (冷)豆乳プリン 1個 1 赤みそ 5 1 さとう 2 5 でんぷん 2 5	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)春巻き 1個 1 油 2 6 塩 0.02 * 牛乳 1本 2 * (冷)えびシューまい 2個 1 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 かぶ・根 20 4 たけのこ水煮 10 4 さとう 3 5 干しいたけ 1 4 にんじん 15 3 * ソース(濃口) 8 みりん(本みりん) 3 油 1 6 * (冷)豆乳プリン 1個 1 赤みそ 5 1 さとう 2 5 でんぷん 2 5	* 規格パン 100 5 油 4 6 きなこ 7 1 さとう 3 5 キャベツ 30 4 塩 0.02 にんじん 5 3 きゅうり 5 4 さとう 2.5 5 (冷)チキンウィンナー 20 1 酢 2 ごま(すりごま) 0.5 6 * 液卵 15 1 豚肉 15 1 たまねぎ 40 4 にんじん 8 3 クリームコーン(缶) 40 4 塩 0.05 * 中華スープの素 1.5 * ソース(うす口) 1 * 中華スープの素 1 赤みそ 5 1 でんぷん 2 5 油 0.5 6	* 味付パン 1個 5 牛乳 1本 2 (冷)肉団子の甘酢 2個 1 キャベツ 30 4 にんじん 5 3 きゅうり 5 4 さとう 2.5 5 * ソース(うす口) 2.5 豚肉 15 1 たまねぎ 40 4 にんじん 8 3 クリームコーン(缶) 40 4 塩 0.02 * 中華スープの素 1.5 * ソース(うす口) 1 * 中華スープの素 1 赤みそ 5 1 でんぷん 2 5 油 0.5 6



1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす【鬼(邪氣)】を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

最近では、【恵方巻き】が店頭をにぎわすようになりました。諸説ありますが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりといわれています。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	823 kcal	ビタミンA	372 μg
たんぱく質	32.9 g	ビタミンB1	0.57 mg
脂質	26.8 g	ビタミンB2	0.61 mg
カルシウム	418 mg	ビタミンC	19 mg
鉄	2.8 mg		



2026年の
恵方は
「南南東」



6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質・カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る ◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える ◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *：アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)