

令和7年度2月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 早春の訪れを感じる給食 』

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 (kcal) たんぱく質 (g)
		赤	緑	黄色	
2(月)	温 麦ご飯				806kcal
	温 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤だし味噌 オイスターソース	にんにく 生姜 玉葱 人参 根深葱 鮭 椿葉 にら 油 胡麻油 でん粉 砂糖		
	温 ひじき焼壳	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	玉葱 キャベツ 椿葉 生姜 コーン	でん粉 ジャガイモ 砂糖 小麦粉	
	マグ 中華スープ	鶏肉 若芽 いりこ出汁	玉葱 人参 木耳	白胡麻	32.3g
	200cc 牛乳	牛乳	豆には「生命力と魔除けの呪力がある」と考えられていました。これを炒ることで「魔の目を剝る」「魔を滅ぼす」という意味があると伝えられています。		
3(火)	温 麦ご飯				
	温 鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜	砂糖 油 でん粉	826kcal
	温 里芋のそぼろ煮	鶏肉	里芋	砂糖 でん粉	
	プロッコリーの炒め物	新	プロッコリー 人参	油	
	マグ なめこの味噌汁	いりこ出汁 味噌 油揚げ	なめこ 玉葱 根深葱		362g
	一食 節分豆	大豆		砂糖 水飴	
	200cc 牛乳	牛乳			
4(水)	パン きなこ揚げパン	牛乳 きな粉	小麦粉 砂糖 マーガリン 油		
	温 ミートオムレツ	玉子 牛肉 豚肉 大豆 いりこ出汁	玉葱 人参 ほうれん草	でん粉 砂糖 油	815kcal
	いんげんのソテー	ベーコン	いんげん エリンギ コーン 人参	油	
	マグ コーンチャウダー	ワインナー 豆乳	人参 玉葱 コーン バセリ	油 でん粉	32.7g
	200cc 牛乳	牛乳			
5(木)	温 麦ご飯				
	温 豚肉の中華炒め	豚肉 味噌	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉葱 木耳 コーン にんにく 生姜 トマト	油 砂糖 でん粉	817kcal
	小籠包	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 茄 茄葉	砂糖 でん粉 米油 小麦粉	
	マグ 春雨スープ	鶏肉 オイスターソース いりこ出汁 昆布出汁	玉葱 にら にんにく 人参 椿葉 えのきだけ ほうれん草	パン粉 砂糖 胡麻油 大豆油 春雨	31.3g
	200cc 牛乳	牛乳			
6(金)	温 麦ご飯				
	温 いわしの甘露煮	鰯 膜出汁 昆布出汁		砂糖 水飴	804kcal
	温 じゃが芋の金平		人参 茄葉	じゃが芋 油 砂糖 白胡麻	
	とふの粉の煮物	鶏肉 油揚げ 軽出汁 昆布出汁 粉末凍豆腐	大根 人参 椿葉 小葱	油 砂糖	
	マグ 雷汁		大根 人参 えのきだけ 小葱	胡麻油	33.8g
	200cc 牛乳	牛乳			
9(月)	温 わかめご飯	若芽	米 麦 砂糖 水飴		
	うどん（麺） うどんスープにつけ食べよう	うどん	うどん麺		790kcal
	温 ごぼう天	魚肉	牛蒡	砂糖 油 でん粉	
	キャベツとコーンの炒め物	ベーコン	コーン キャベツ	油	
	マグ うどん（汁）	鶏肉 蒲鉾 軽出汁 昆布出汁 油揚げ	玉葱 人参 椿葉 小葱	砂糖	28.8g
	200cc 牛乳	牛乳			
10(火)	温 麦ご飯 カレーをかけて食べよう！				
	マグ ほうれん草カレー	牛肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草	じゃが芋 油 カレールワ 砂糖	801kcal
	冷 白菜とツナのサラダ	鮪	白菜 人参 胡瓜	エッグケアマヨネーズ	
	アセロラフルーツ		みかん バイナップル 黄桃 アセロラ りんご	砂糖 水飴 でん粉	26.4g
	200cc 牛乳	牛乳			
12(木)	温 麦ご飯				
	温 発芽玄米入り平つくね	鶏肉 大豆 肉	玉葱	パン粉 でん粉 玄米 砂糖	847kcal
	さつま芋のオレンジ煮		オレンジ	さつま芋 砂糖	
	煮合	油揚げ	蒟蒻 牛蒡 人参 れんこん	油 砂糖	
	マグ 豆乳味噌鍋	豚肉 厚揚げ いりこ出汁 豆乳 味噌	人参 玉葱 キャベツ 根深葱 えのきだけ		29.3g
	200cc 牛乳	牛乳			
13(金)	温 チキンライス	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト バセリ	米 麦 油 砂糖	
	温 ひよこ豆とコーンのソテー	ハム ひよこ豆	コーン 枝豆	油	872kcal
	チキンナゲット	鶏肉 大豆	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 油	
	マグ ガーリックコンソメスープ	ワインナー	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	じゃが芋 油	
	一食 チョコレートプリン	ココア		砂糖 水飴 でん粉	29.8g
	200cc 牛乳	牛乳			
16(月)	温 麦ご飯				
	温 鮭のホイル焼き	鮭 味噌		砂糖 米粉	802kcal
	温 茄の金平	鮭	玉葱 人参 いんげん	胡麻油 砂糖	
	れんこんのムニエル	鮭	れんこん にんにく	小麦粉 油	
	マグ きのこ汁	鮭 いりこ出汁 昆布出汁	人参 玉葱 えのきだけ しめじ 椿葉 小松菜		30.1g
	200cc 牛乳	牛乳			



暦の上では春を迎来了が、2月は1年で1番寒い季節です。
3年生にとっては入試も控えた大事な月です。うがい・手洗い・栄養・休息
そして適度な運動で免疫力を高め、感染症シーズンを乗り切りましょう!!

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品（三色栄養別）			栄養量 (kcal) たんぱく質 (g)
		赤	緑	黄色	
17(火)	温 麦ご飯				787kcal
	温 ブルコギ	牛	玉葱 青ピーマン 人参 にんにく 生姜	胡麻油 砂糖	
	マグ 餃子	豚肉 豆腐 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 にら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水飴 油	33.9g
	200cc 牛乳	牛乳	豆腐は大豆から作られます。 体を作るたんぱく質や、骨や筋肉を丈夫にするカルシウムが含まれます。		
18(水)	温 麦ご飯				
	温 豚肉の生姜焼き	豚肉	玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	818kcal
	いんげんのおかか炒め	鶏	玉子 玉子	白胡麻	
	玉子焼き	玉子	玉子 鰯出汁 セラチン	油 砂糖	
	マグ 豆腐とわかめの味噌汁	若芽 豆腐 いりこ出汁 味噌	えのきだけ 根深葱 小葱		33.2g
	200cc 牛乳	牛乳			
19(木)	パン コッペパン	牛			
	一食 りんごジャム				796kcal
	温 スパゲッティミートソース	牛 肉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト	スパゲッティ オリーブ油 グリーンピース 砂糖	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん バイン 黄桃	砂糖	
	レモンドレッシングサラダ	鶏	胡瓜 キャベツ コーン レモン	油	33.2g
	200cc 牛乳	牛乳			
20(金)	温 麦ご飯				
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 茄 茄葉 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	847kcal
	儀助者	大豆 いりこ		小麦粉 油 砂糖 白胡麻	
	マグ たぶ	鶏肉 油揚げ 蒲鉾 昆布出汁 鰯出汁	人参 れんこん 椿葉 小松菜	魅 でん粉	35.5g
	200cc 牛乳	牛乳			
24(火)	温 麦ご飯				
	マグ スタミナ丼（具）	豚肉	玉葱 人参 しめじ にんにくの芽 生姜	油 胡麻油 砂糖	779kcal
	春雨サラダ	ハム	胡瓜 コーン レモン	春雨 砂糖 胡麻油	
	フルーツ和え		みかん バイン 黄桃	砂糖	
	一食 角チーズ	チーズ			26.0g
	200cc 牛乳	牛乳			
25(水)	パン 脱脂牛乳パン	牛			
	温 デミグラスソースハンバーグ	豚肉 鶏肉 がら（出汁）	玉葱 人参 マッシュルーム トマト バセリ	砂糖 油 でん粉 デミグラスソース	841kcal
	カラフルソテー	鶏	キラベツ カリフラワー ブロッコリー 玉葱 人参 コーン	油	
	マグ クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳	玉葱 人参 バセリ	じゃが芋 油 米粉	34.5g
	200cc 牛乳	牛乳			
26(木)	温 麦ご飯				
	鰯の塩麹焼き	鰯			801kcal
	いかねぎ焼き	魚肉 イカ	葱	山芋 でん粉 砂糖	
	カリフラワーの炒め物	ハム	カリフラワー 人参 枝豆	油	
	マグ 大根のすまし汁	油揚げ	人参 大根 椤葉 小松菜		31.8g
	200cc 牛乳	牛乳			
27(金)	温 麦ご飯				
	キヤベツメンチカツ	豚肉 鶏肉	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	砂糖 大豆油 米粉 でん粉 バン粉 油	814kcal
	五目厚焼き玉子	玉子	もずく ひじき 肉出汁 昆布出汁	ほうれん草 コーン 人参	
	小松菜の炒め物	ハム	小松菜 人参 コーン	油	
	マグ けんちん汁	豚肉 豆腐	玉葱 人参 牛蒡 大根 椤葉 根深葱	里芋 油 でん粉	27.5g
	200cc 牛乳	牛乳			

アレルギー表示記号	
○	・玉子を使用した料理
■	・牛乳を使用した料理
△	・小麦を使用した料理
◆	・ビーファッシュを使用した料理
●	・えびを使用した料理
▲	・かにを使用した料理
●●	・くるみを使用した料理
●◆	・アーモンドを使用した料理
●○	・大豆を使用した料理

- この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年