

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。

食 日	献立名		主な食品（三色栄養別）				栄養量
			赤	緑	黄色	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる		
2 (月)	温	麦ご飯			米 麦	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 根菜類 筍 椎茸 にら	油 胡麻油 でん粉 砂糖		
	温	ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 コーン	でん粉 じゃが芋 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		
3 (火)	200 CC	牛乳	行事食☆豆まき 「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「魔の目を射る」「魔を祓する」という意味があると伝えられています。			826kcal	
	温	麦ご飯			米 麦		
	温	鶏肉の照り焼き		鶏肉	生姜		砂糖 油 でん粉
	温	里芋のそぼろ煮		鶏肉			里芋 砂糖 でん粉
	温	ブロッコリーの炒め物		鮭	ブロッコリー 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 根菜類		36.2g	
	一食	節分豆	大豆		砂糖 水飴		
	200 CC	牛乳	牛乳				
	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		
	4 (水)	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
温		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	ウインナー 豆乳	人参 玉葱 コーン パセリ	油 でん粉		
200 CC		牛乳	牛乳		32.7g		
5 (木)	温	麦ご飯			米 麦	817kcal	
	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 にんにくの芽 にんにく 生姜 トマト	油 砂糖 でん粉		
	温	小籠包	豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャベツ 筍 蒟蒻	砂糖 でん粉 米粉 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 椎茸 えのきだけ ほうれん草	パン粉 砂糖 胡麻油 大豆油 春雨		
	200 CC	牛乳	牛乳		31.3g		
6 (金)	温	麦ご飯			米 麦	804kcal	
	温	いわしの甘露煮	鮭 鰯出汁 昆布出汁		砂糖 水飴		
	温	じゃが芋の金平		人参 蒟蒻	じゃが芋 油 砂糖 白胡麻		
	温	とろろの粉の煮物	鶏肉 油揚げ 鰯出汁 昆布出汁 粉末凍豆腐	大根 人参 椎茸 小葱	油 砂糖		
	マグ	湯汁	豚肉 豆腐 いりこ出汁 昆布出汁 味噌	大根 人参 えのきだけ 小葱	胡麻油		
	200 CC	牛乳	牛乳		33.8g		
9 (月)	温	わかめご飯	若芽		米 麦 砂糖 水飴	790kcal	
	温	うどん（麺）			うどん麺		
	温	ごぼう天	魚肉	牛蒡	砂糖 油 でん粉		
	温	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 鰯出汁 昆布出汁 油揚げ	玉葱 人参 椎茸 小葱	砂糖		
	200 CC	牛乳	牛乳		28.8g		
10 (火)	温	麦ご飯			米 麦	801kcal	
	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 カレールウ 砂糖		
	冷	白菜とツナのサラダ	鮭	白菜 人参 胡瓜	エッグケアマヨネーズ		
	冷	アセロラフルーツ		みかん バイナッフル 黄桃 アセロラ りんご	砂糖 水飴 でん粉		
12 (木)	200 CC	牛乳	牛乳			847kcal	
	温	麦ご飯			米 麦		
	温	発芽玄米入り平つくね	鶏肉 大豆 鰹	玉葱	パン粉 でん粉 玄米 砂糖		
	温	さつま芋のオレンジ煮		オレンジ	さつま芋 砂糖		
	温	煮合い	油揚げ	蒟蒻 牛蒡 人参 れんこん	油 砂糖		
13 (金)	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 根菜類 えのきだけ		29.3g	
	200 CC	牛乳	牛乳			872kcal	
	温	チキンライス	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ	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		
	温	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	ウインナー	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく	じゃが芋 油			
16 (月)	一食	チョコレートプリン	ココア		砂糖 水飴 でん粉	29.8g	
	200 CC	牛乳	牛乳			802kcal	
	温	麦ご飯			米 麦		
	温	鰯のホイル焼き	鮭 味噌		砂糖 米粉		
	温	蒟蒻の金平		蒟蒻 人参 いんげん	胡麻油 砂糖		
温	れんこんのムニエル		れんこん にんにく	小麦粉 油			
	マグ	きのこ汁	鶏肉 いりこ出汁 昆布出汁	人参 玉葱 えのきだけ しめじ 椎茸 小松菜		30.1g	
	200 CC	牛乳	牛乳				



暦の上では春を迎えましたが、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
			赤	緑	黄色	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
17 (火)	温	麦ご飯			米 麦	787kcal
	温	ブルコギ	牛肉	玉葱 青ピーマン 人参 にんにく 生姜	胡麻油 砂糖	
		餃子	豚肉 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	
	マグ	キムチチゲ	豚肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	大根 えのきだけ 根菜類 にら 人参 キムチ		
	200 CC	牛乳	牛乳			
18 (水)	温	麦ご飯			米 麦	818kcal
		豚肉の生姜焼き	豚肉	玉葱 生姜	油 砂糖 でん粉	
	温	いんげんのおかか炒め	鰹	いんげん 人参	油 白胡麻	
		玉子焼き	玉子 鰹出汁 ゼラチン		油 砂糖	
	マグ	豆腐とわかめの味噌汁	苺芽 豆腐 いりこ出汁 味噌	えのきだけ 根菜類 小葱		
19 (木)	200 CC	牛乳	牛乳			33.2g
	パン	コッペパン	牛乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	
	一食	りんごジャム			砂糖 水飴	
	温	スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト グリンピース	スパゲッティ オリーブ油 デミグラスソース 砂糖	
	冷	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん バイナ 黄桃	砂糖	
20 (金)	レモンドレッシングサラダ	鮭	胡瓜 キャベツ コーン レモン	油		33.2g
	200 CC	牛乳	牛乳			847kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
	温	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
		懐助煮	大豆 いりこ		小麦粉 油 砂糖 白胡麻	
24 (火)	マグ	だぶ	鶏肉 油揚げ 蒲鉾 昆布出汁 鰯出汁	人参 れんこん 椎茸 小松菜	麩 でん粉	35.5g
	200 CC	牛乳	牛乳			779kcal
	温	麦ご飯			米 麦	
	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 にんにく	油 胡麻油 砂糖	
	冷	春雨サラダ	ハム	胡瓜 コーン レモン	春雨 砂糖 胡麻油	
25 (水)		フルーツ和え			みかん バイナ 黄桃	26.0g
	一食	角チーズ	チーズ			
	200 CC	牛乳	牛乳			
	パン	胚芽食パン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン 胚芽	
	温	デミグラスソースハンバーグ	豚肉 鶏肉 がん（出汁）	玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ	砂糖 油 でん粉 デミグラスソース	
26 (木)	温	カラフルソテー	鶏肉	キャベツ カリフラワー ブロッコリー 玉葱 人参 コーン	油	841kcal
	マグ	クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 油 米粉	
	200 CC	牛乳	牛乳			
27 (金)	温	麦ご飯			米 麦	814kcal
		キャベツメンチカツ	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 パン粉 油	
	温	五目厚焼き玉子	玉子 もずく ひじき 鰯出汁 昆布出汁	ほうれん草 コーン 人参	砂糖 でん粉 油	
		小松菜の炒め物		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 椎茸 根菜類	里芋 油 でん粉	
27 (金)	200 CC	牛乳	牛乳			27.5g
						814kcal

お弁当の日

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
- ・・・ピーナッツを使用した料理
- ・・・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・学年毎に給食回数や給食実施日が違います。学校行事をご確認いただけますようお願いいたします。
- ・食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。希望される方は、宇美町学校教育課（電話：934-2245）へご連絡ください。
- ・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。