



# 早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662  
 食育センター 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400  
 滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原中学校 43-4165



## 中学3年生 思い出の給食 ベスト8

市内の中学3年生のみなさんに、好きな献立や思い出に残る献立のアンケートをとりました。小学校からの思い出や、給食時間の様子など、献立にまつわる思い出がたくさんありました。



1位 カレー

- ・家のカレーにはないおいしさがある
- ・ほんとにおいしくて毎回楽しみだった
- ・カレーが出る日は給食の時間が待ち遠しかった



2位 揚げパン

- ・手にいっぱい砂糖がつく。
- ・揚げパンの日は必ずじゃんけんしていた
- ・すごくおいしいから給食に出るたび嬉しかった



3位 ラーメン

- ・具たくさんで給食でしか食べられない味でおいしい
- ・毎回おかわりしていた
- ・ラーメンが出る日は授業を頑張れた

4位 お芋の大福



- ・おかわりじゃんけんで真剣になる
- ・ほんのり冷たいところがおいしい



5位 人参サラダ

- ・にんじんは好きではないけど給食のサラダは食べられる
- ・あまり野菜は好きではないけどにんじんサラダなら食べられる
- ・野菜が苦手でも食べられる



6位 たこのから揚げ

- ・はじめて食べたときとてもおいしかった
- ・歯ごたえがくせになる味
- ・カリカリ食感が好き



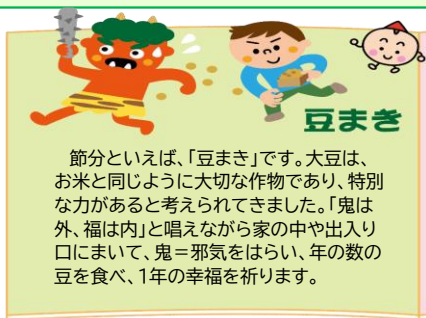
7位 から揚げ

- ・おかわりしてたくさん食べた
- ・ラーメンと一緒に出るのが嬉しかった
- ・外はカリッ、中はジューシーで止まらないおいしさ

8位 ピザトースト

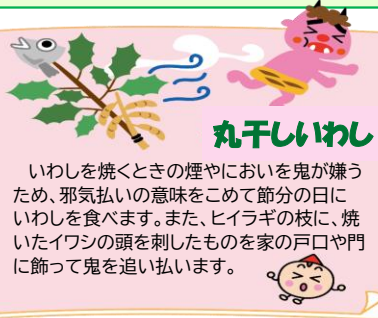


- ・1年に1回しか出ないからうれしくて給食配膳を早くした
- ・食べ応えがあっておいしい



豆まき

節分といえば、「豆まき」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」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

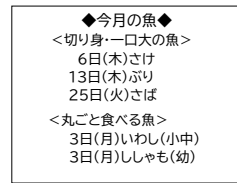


丸干しいわし

いわしを焼くときの煙やにおいを鬼が嫌うため、邪気払いの意味をこめて節分の日にいわしを食べます。また、ヒラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>  
 6日(木)さけ  
 13日(木)ぶり  
 25日(火)さば

<丸ごと食べる魚>  
 3日(月)いわし(小中)  
 3日(月)ししゃも(幼)



## 中学3年生が考えた献立のPR



市内の中学3年生のみなさんに、「学校給食の献立」を募集しました。「旬の食材や岐阜県産の食材を使用した献立」や「栄養バランスを考えた献立」など、小学校、中学校での学習を生かして工夫された献立がたくさんありました。その中から、各校1献立を選び今月の給食に取り入れました。

陶都中

チキン南蛮をパンにはさんで食べる献立を考えました。

笠原中

あまり給食に出ないコロックを出すことで、一日の楽しみになるような献立を考えました。

北陵中

日本人はご飯を中心にした食事が一番いいと思って考えました。

南姫中

給食でカツカレーを食べたいと思って考えました。カツがあるので、カレーの中には肉は入れないようにしました。

南ヶ丘中

栄養の偏りが少なくなるように、汁物でたくさん野菜がとれるように工夫しました。

多治見中

冬においしい旬のブリやさつまいもを選び、体があたたまるみそ汁を献立に取り入れました。

平和中

栄養バランスの整いやすい和食の献立を基本に考えました。

小泉中

クラブの時に母が作ってくれたお弁当のおかずを入れました。ケチャップ味がご飯にとっても合います。



## 給食メニューを作ってみよう！

### 冬野菜のスープ煮

- 【材料】 4人分
- ☆ベーコン 60g
  - ☆キャベツ 2枚
  - ☆じゃがいも 中1個
  - ☆かぼちゃ 80g
  - ☆カリフラワー 40g
  - ☆白かぶ(葉つき) 100g
  - ☆セロリ 少々
  - ☆スープの素 4g(固形1個)
  - ☆しょうゆ 少々
  - ☆塩コショウ 少々
  - ☆ロリエ(あれば) 1枚
  - ☆炒め油 適量

#### 《下準備》

キャベツ、じゃがいも、かぼちゃ、白かぶは角切りに切っておく。じゃがいもは切ったあと水にさらす。セロリはみじん切りにする。カリフラワーは小房に切る。かぶの葉はさっとゆでてみじん切りにする。

#### 《作り方》

- ①鍋に炒め油をひき、セロリのみじん切りを炒めて香りを出す。ベーコンを加え、軽く炒めたらじゃがいも、かぼちゃ、キャベツの順に炒める。油が回ったら、水400mlとロリエを加えて煮る。
- ②10分ほど煮たら、白かぶ、カリフラワーを加えてさらに煮る。野菜に火が通ったら、スープの素を入れてしょうゆ、塩コショウで味を調える。仕上げにかぶの葉を加えたらできあがり。

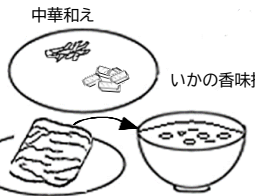
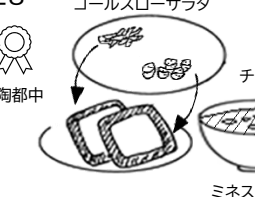
玉ねぎやにんじんなど、ご家庭にある野菜に変えていただいてもおいしく作れます。



令和7年2月

# 中学校 盛り付け図

## 食育センター 養正調理場

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>マークの説明</div> <div>            地場産物を 活用した<br/>「私が考えた学校給食メニューコンクール」で<br/>入賞した 献立         </div> <div>            中学3年生が 考えた 献立         </div>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3 <div>              節分豆           </div> <div>  </div> <div>             焼ぎ丸干し<br/>お浸し<br/>筑前煮           </div> <div>【主食】 もち玄米ごはん</div>                                  | 4 <div>              南姫中           </div> <div>  </div> <div>             キャベツのサラダ<br/>とんかつ<br/>カレーソース(除去食)           </div> <div>【主食】 麦ごはん</div>        | 5 <div>              ぶどうゼリー           </div> <div>  </div> <div>             中華和え<br/>いかの香味揚げ<br/>台湾風ラーメンスープ           </div> <div>【主食】 一食ラーメン</div>                  | 6 <div>              豆腐ナゲット           </div> <div>  </div> <div>             かぼちゃの煮物<br/>すまし汁           </div> <div>【主食】 鮭とバターのごま入り炊き込みごはん</div>                       | 7 <div>              平和中           </div> <div>  </div> <div>             豚肉の生姜だれかけ<br/>ほうれん草のサラダ<br/>白みそ汁           </div> <div>【主食】 麦ごはん</div>       |
| 10 <div>              南ヶ丘中           </div> <div>  </div> <div>             鶏肉のレモンソースかけ<br/>人参の玉子炒め(除去食)<br/>具だくさん汁           </div> <div>【主食】 麦ごはん</div>                 | <div>             11             建国記念の日           </div>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12 <div>              りんご           </div> <div>  </div> <div>             海藻サラダ<br/>ポテトグラタン<br/>レタススープ           </div> <div>【主食】 コッパパン</div>                        | 13 <div>              多治見中           </div> <div>  </div> <div>             ぶりの照り焼き<br/>れんこんきんぴら<br/>さつまいものみそ汁           </div> <div>【主食】 もち玄米ごはん</div>                | 14 <div>              卵の花の炒り煮           </div> <div>  </div> <div>             豚肉の甘酢あんかけ<br/>卵の花の炒り煮<br/>沢煮椀           </div> <div>【主食】 麦ごはん(納豆)</div> |
| 17 <div>              笠原中           </div> <div>  </div> <div>             おさつ肉チーズ入りコロッケ(たれ別付け)<br/>ごぼうの炒め物<br/>豆腐のみそ汁           </div> <div>【主食】 麦ごはん(かつおふりかけ)</div> | 18 <div>              小泉中           </div> <div>  </div> <div>             イタリアンサラダ<br/>鶏肉のケチャップ炒め<br/>マカロニスープ           </div> <div>【主食】 麦ごはん</div> | 19 <div>            ★         </div> <div>  </div> <div>             竹輪の磯辺揚げ<br/>五目豆<br/>きつねうどんの汁           </div> <div>【主食】 一食うどん</div>                          | 20 <div>              ノンアレルギーハヤシチュー           </div> <div>  </div> <div>             水菜のサラダ<br/>魚のハーブ焼き<br/>ノンアレルギーハヤシチュー           </div> <div>【主食】 もち玄米ごはん</div> | 21 <div>              はちみつローストチキン           </div> <div>  </div> <div>             はちみつローストチキン<br/>冬野菜のスープ煮           </div> <div>【主食】 きなこパン</div> |
| 24           振替休日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25 <div>              北陵中           </div> <div>  </div> <div>             鯖のねぎだれかけ<br/>煮浸し<br/>豚汁           </div> <div>【主食】 発芽玄米わかめごはん</div>       | 26 <div>              厚揚げのチリソースかけ           </div> <div>  </div> <div>             人参サラダ<br/>厚揚げのチリソースかけ<br/>にら玉スープ(除去食)           </div> <div>【主食】 たじっこごはん</div> | 27 <div>              酢の物           </div> <div>  </div> <div>             野菜たっぷりのもろ<br/>酢の物<br/>はんぺん和大根の煮物           </div> <div>【主食】 麦ごはん</div>                  | 28 <div>              陶都中           </div> <div>  </div> <div>             コールスローサラダ<br/>チキン南蛮<br/>ミネストローネ           </div> <div>【主食】 食パン</div>    |

# 令和7年2月予定献立表

## 食育センター 養正調理場

| 日<br>曜日                                                                            | 献立名   |                                                                                                          |                                                                                                 | 6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)                                                     |                                          |                             |                                 |                                                            |                                                         |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                                    | しゅしよく | しゅさい                                                                                                     | ふくさい・くだもの・デザート                                                                                  | 血や肉になるもの                                                                                   |                                          | 体の調子を整えるもの                  |                                 | 熱や力のもとになるもの                                                |                                                         |                              |
| 曜日                                                                                 |       |                                                                                                          |                                                                                                 | 肉・魚・卵・豆・豆製品                                                                                | 牛乳・小魚・海藻                                 | 緑黄色野菜                       | 淡色野菜・くだもの                       | 穀類・いも・さとう                                                  | 油脂類                                                     |                              |
|    | 3月    | もちげんまいごはん                                                                                                | やきししゃも(幼)<br>やきまるぼし(小中)                                                                         | ちくぜんに<br>おひたし せつぶんまめ(小中)                                                                   | ※いわし(小中) 鶏肉<br>※フレーク節<br>※節分豆(小中)        | ※牛乳<br>※ししゃも(幼)             | にんじん<br>※冷凍さやいんげん               | ごぼう れんこん<br>※たけのこ水煮 干し椎茸<br>しょうが はくさい<br>だいこん ※冷凍えだまめ      | 米 もち玄米<br>※つきこんにやく<br>※上白糖                              | ※なたね油                        |
|    | 4火    | カツカレー<br>(むぎごはん・とんかつ・カレーソース)                                                                             |                                                                                                 | キャベツのサラダ                                                                                   | 豚肉                                       | ※牛乳 ※チーズ                    | にんじん                            | たまねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり                                | ※麦ごはん じゃがいも<br>※上新粉 ※小麦粉<br>※パン粉                        | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※柑橘ドレ     |
|    | 5水    | たいわんふうラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>たいわんふうラーメンスープ)                                                              | いかのこうみあげ                                                                                        | ちゅうかあえ<br>ぶどうゼリー                                                                           | 豚肉 ※いか短冊                                 | ※牛乳                         | にら<br>ブロッコリー                    | しょうが にんにく キャベツ<br>※メンマ 干切きくらげ<br>根深ねぎ ※冷凍コーン もやし           | ※一食ラーメン ※上新粉<br>※でん粉 ※上白糖<br>※ぶどうゼリー                    | ※なたね油<br>※ごま油                |
|    | 6木    | さけとバターのごまいり <br>たきごみごはん | とうふナゲット                                                                                         | かぼちゃのにももの<br>すましじる                                                                         | ※さけ ※豆腐ナゲット<br>※かまぼこ<br>※フレーク節           | ※牛乳                         | かぼちゃ みつば                        | ※冷凍コーン 根深ねぎ<br>にんにく はくさい<br>※たけのこ水煮 干し椎茸                   | 米 麦 ※上白糖                                                | ※白ごま<br>※有塩バター<br>※なたね油      |
|    | 7金    | むぎごはん                                                                                                    | ぶたにくのしょうがだれかけ                                                                                   | ほうれんそうのサラダ<br>しろみそする<br>おいものだいふく(小中)                                                       | 豚肉 ※白みそ                                  | ※牛乳 ※わかめ<br>※煮干し            | ほうれんそう<br>にんじん                  | しょうが だいこん たまねぎ<br>根深ねぎ                                     | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも<br>※お芋の大福(小中)                    | ※なたね油<br>※和風ドレ               |
|    | 10月   | むぎごはん                                                                                                    | とりにくのレモンソースかけ                                                                                   | にんじんのたまごいため<br>ぐだくさんじる                                                                     | ※鶏肉 ※冷凍液卵<br>※油揚げ<br>※フレーク節              | ※牛乳                         | にんじん                            | にんにく レモン だいこん<br>しめじ 根深ねぎ                                  | ※麦ごはん ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖 里芋                              | ※なたね油                        |
|    | 12水   | コッペパン                                                                                                    | ポテトグラタン                                                                                         | かいそうサラダ<br>レタススープ りんご                                                                      | ※オイルツナ<br>※ほぐしささみ                        | ※牛乳 ※粉チーズ<br>※海藻ミックス        | チンゲンサイ<br>パセリ                   | にんにく たまねぎ<br>※マッシュルーム水煮<br>キャベツ レタス ※冷凍コーン<br>※たけのこ水煮 ※りんご | ※コッペパン<br>※エルボマカロニ<br>じゃがいも ※小麦粉<br>※パン粉                | ※有塩バター<br>※なたね油<br>※ごまドレ     |
|    | 13木   | もちげんまいごはん                                                                                                | ぶりのてりやき                                                                                         | れんこんきんぴら<br>さつまいものみそする                                                                     | ※ぶり 豚肉<br>※ミニ厚揚げ<br>※白みそ ※赤みそ            | ※牛乳 ※わかめ<br>※煮干し            | こまつな                            | しょうが れんこん たまねぎ                                             | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉 ※糸こんにやく<br>さつまいも                    | ※なたね油                        |
|    | 14金   | むぎごはん<br>(なつとう(中))                                                                                       | ぶたにくのあまずあんかけ                                                                                    | うのはなのいりに  | 豚肉 ※おから 鶏肉<br>※糸かまぼこ<br>※納豆(中)           | ※牛乳 ※ひじき<br>※糸こんぶ<br>※だしこんぶ | にんじん<br>ほうれんそう                  | しょうが たまねぎ<br>※冷凍えだまめ 干し椎茸<br>ごぼう だいこん 根深ねぎ                 | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                                      | ※なたね油                        |
|    | 17月   | むぎごはん<br>(かつおふりかけ)                                                                                       | おさつにくチーズいり<br>コロッケ                                                                              | ごぼうのいためもの<br>とうふのみそする                                                                      | 豚肉 ※ベーコン<br>※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ<br>※おかかふりかけ | ※牛乳 ※脱脂粉乳<br>※チーズ ※煮干し      | ピーマン                            | たまねぎ ごぼう だいこん<br>はくさい えのきたけ<br>根深ねぎ                        | ※麦ごはん さつまいも<br>※小麦粉 ※パン粉<br>※上白糖                        | ※なたね油                        |
|    | 18火   | むぎごはん                                                                                                    | とりにくのケチャップいため                                                                                   | イタリアンサラダ<br>マカロニスープ ミルクプリン                                                                 | 鶏肉 豚肉                                    | ※牛乳                         | こまつな にんじん                       | しょうが たまねぎ にんにく<br>レタス だいこん キャベツ<br>ごぼう                     | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 ※シエルマカロニ<br>※ミルクプリン(幼・小)<br>※ミルクプリン(中) | ※なたね油<br>※イタリアンドレ            |
|    | 19水   | きつねうどん<br>(いっしょくうどん・<br>きつねうどんのしる)                                                                       | ちくわのいそべあげ                                                                                       | ごもくまめ                                                                                      | ※油揚げ 鶏肉<br>※フレーク節<br>※焼き竹輪 大豆            | ※牛乳<br>※だしこんぶ<br>※青のり粉      | ※冷凍さやいんげん にんじん                  | たまねぎ はくさい まいたけ<br>根深ねぎ ごぼう                                 | ※一食うどん ※小麦粉<br>※板こんにやく ※上白糖                             | ※なたね油                        |
|    | 20木   | ノンアレルゲンハヤシライス<br>(もちげんまいごはん・<br>ノンアレルゲン<br>ハヤシシチュー)                                                      | さかなのハーブやき                                                                                       | みずなのサラダ                                                                                    | 豚肉 ※ホキ                                   | ※牛乳                         | にんじん ※トマトピューレー<br>※カットトマト みずな   | たまねぎ しょうが にんにく<br>レモン だいこん                                 | 米 もち玄米 じゃがいも<br>※上新粉 ※上白糖                               | ※なたね油<br>※オリーブ油<br>※青じそドレ    |
|  | 21金   | きなこパン                                                                                                    | はちみつローストチキン                                                                                     | ふゆやさいのスープに                                                                                 | ※きな粉 鶏肉<br>※ベーコン                         | ※牛乳                         | かぼちゃ かぶの葉                       | にんにく しょうが キャベツ<br>カリフラワー 白かぶ<br>セロリー                       | ※コッペパン ※上白糖<br>※はちみつ<br>※みかんジュース<br>じゃがいも               | ※なたね油                        |
|  | 25火   | はつがげんまい<br>わかめごはん                                                                                        | さばのねぎだれかけ                                                                                       | にびたし<br>ぶたじる                                                                               | ※さば ※油揚げ<br>豚肉 ※赤みそ                      | ※わかめごはんの素<br>※牛乳 ※煮干し       | こまつな                            | しょうが 根深ねぎ キャベツ<br>ごぼう だいこん たまねぎ                            | 米 発芽玄米 ※上白糖<br>※でん粉 里芋<br>※板こんにやく                       | ※なたね油                        |
|  | 26水   | たじっこごはん                                                                                                  | あつあげのチリソースかけ                                                                                    | にんじんサラダ<br>にらたまスープ                                                                         | ※冷凍厚揚げ<br>※冷凍液卵<br>※ほぐしささみ               | ※牛乳                         | にんじん パセリ<br>にら                  | たまねぎ セロリー<br>しょうが にんにく<br>※冷凍コーン はくさい                      | 米 ※上白糖 ※でん粉                                             | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ              |
|  | 27木   | むぎごはん                                                                                                    | やさいたっぶりのそぼろ  | はんぺんとだいこんのにももの<br>すのもの                                                                     | 鶏肉 ※粒状大豆<br>豚肉 ※小玉はんぺん<br>※フレーク節         | ※牛乳 ※わかめ                    | にんじん ピーマン<br>パプリカ赤<br>※冷凍さやいんげん | なす だいこん きゅうり<br>※冷凍コーン                                     | 米 麦 ※上白糖<br>※つきこんにやく                                    | ※なたね油                        |
|  | 28金   | しよくパン                                                                                                    | チキンなんばん                                                                                         | コールスローサラダ<br>ミネストローネ                                                                       | 鶏肉 豚肉<br>※ひよこ豆                           | ※牛乳                         | にんじん<br>※カットトマト<br>パセリ          | しょうが にんにく キャベツ<br>※冷凍コーン たまねぎ<br>※マッシュルーム水煮 セロリー           | ※食パン ※上新粉<br>※でん粉 ※上白糖<br>じゃがいも                         | ※なたね油<br>※コールスロードレ<br>※オリーブ油 |



このマークがついている献立は、中学3年生が考えた献立です。



このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した献立です。

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは図、学校の行事予定をご確認ください。

| 《2025年2月分 学校給食 献立及び材料表》 |             |         |               | (中学校) 食育センター 養正調理場 |                  |         |                        | (単位:グラム) |               |         |               |         |               |         |              |         |               |  |
|-------------------------|-------------|---------|---------------|--------------------|------------------|---------|------------------------|----------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|--------------|---------|---------------|--|
| 日                       | 2月3日月       |         | 2月4日 火        |                    | 2月5日 水           |         | 2月6日 木                 |          | 2月7日 金        |         | 2月10日月        |         | 2月12日 水       |         | 2月13日 木      |         | 2月14日 金       |  |
| 献立及び材料<br>(中学校)         | もちげんまいごはん   |         | むぎごはん         |                    | いっしょくラーメン        |         | さけとバターの<br>ごまいりたきこみごはん |          | むぎごはん         |         | むぎごはん         |         | コッパパン         |         | もちげんまいごはん    |         | むぎごはん         |  |
|                         | 米 99        |         | ※麦ごはん 110     |                    | ※一食ラーメン 240      |         |                        |          | 米 99          |         | ※麦ごはん 110     |         | ※コッパパン 85     |         | 米 99         |         | ※麦ごはん 110     |  |
|                         | もち玄米 11     |         | 牛乳            |                    | 牛乳               |         | 米 85.11                |          | 麦 11          |         | 牛乳            |         | 牛乳            |         | もち玄米 11      |         | 牛乳            |  |
|                         | 牛乳          |         | ※牛乳 206       |                    | ※牛乳 206          |         | 麦 12.49                |          | 牛乳            |         | ※牛乳 206       |         | ※牛乳 206       |         | 牛乳           |         | ※牛乳 206       |  |
|                         | ※牛乳 206     |         | カレーソース        |                    | たいわんふうラーメンスープ    |         | ※酒 1.2                 |          | ※牛乳 206       |         | とりにくのレモンソースかけ |         | ポテトグラタン       |         | ※牛乳 206      |         | ぶたにくのあますあんかけ  |  |
|                         | やきまるぼし(小中)  |         | じゃがいも 48      |                    | 豚肉 30            |         | ※食塩 0.42               |          | ぶたにくのしょうがだれかけ |         | ※鶏肉 52        |         | ※オイルツナ 24     |         | ぶりのてりやき      |         | 豚肉 65         |  |
|                         | ※いわし 30     |         | たまねぎ 66       |                    | しょうが 0.6         |         | ※さけ 24                 |          | 豚肉 65         |         | にんにく 0.36     |         | にんにく 0.36     |         | ※ぶり 60       |         | ※酒 2.4        |  |
|                         | ※なたね油 1     |         | にんじん 36       |                    | にんにく 0.36        |         | ※冷凍コーン 12              |          | しょうが 1.2      |         | 塩コショウ 0.24    |         | ※白ワイン 0.6     |         | しょうが 1.2     |         | ※しょうゆ 1.2     |  |
|                         | ちくぜんに       |         | ※なたね油 0.6     |                    | ※しょうゆ 0.24       |         | 根深ねぎ 3.6               |          | ※しょうゆ 0.6     |         | ※白ワイン 2.4     |         | ※エルボマカロニ 2.4  |         | ※しょうゆ 1.2    |         | しょうが 1.2      |  |
|                         | にんじん 12     |         | にんにく 0.6      |                    | ※コチジャン 0.12      |         | ※白ごま 1.2               |          | ※酒 2.4        |         | ※でん粉 8        |         | じゃがいも 36      |         | ※酒 2.4       |         | ※なたね油 1.2     |  |
|                         | ごぼう 36      |         | しょうが 1.2      |                    | キャベツ 24          |         | ※有塩バター 2.4             |          | ※なたね油 1.2     |         | ※上新粉 1.5      |         | たまねぎ 30       |         | ※なたね油 0.6    |         | たまねぎ 12       |  |
|                         | れんこん 36     |         | ※上新粉 6        |                    | にら 12            |         | にんにく 0.24              |          | ※しょうゆ 2.4     |         | ※なたね油 6.5     |         | ※マッシュルーム水煮 12 |         | ※しょうゆ 2.4    |         | ※しょうゆ 2.4     |  |
|                         | ※たけのこ水煮 12  |         | ※有塩バター 6      |                    | ※メンマ 12          |         | ※なたね油 1.2              |          | ※みりん 1.2      |         | レモン 2.4       |         | ※小麦粉 3        |         | ※みりん 1.2     |         | ※上白糖 1.2      |  |
|                         | 干し椎茸 1.2    |         | ※カレー粉 0.6     |                    | 千切きくらげ 0.36      |         | ※しょうゆ 1.32             |          | ※上白糖 0.6      |         | 塩コショウ 0.06    |         | ※有塩バター 3      |         | ※上白糖 1.2     |         | ※みりん 1.2      |  |
|                         | ※つきこんにやく 24 |         | ※チーズ 2.4      |                    | 根深ねぎ 12          |         | ※液体かつおだし 3             |          | しょうが 0.36     |         | ※しょうゆ 0.6     |         | ※牛乳 24        |         | ※でん粉 0.36    |         | ※酢 1.2        |  |
|                         | 鶏肉 24       |         | ※洋風スープの素 1.2  |                    | ※醤油ラーメンスープの素 8.4 |         | ※上白糖 0.6               |          | ※でん粉 0.36     |         | ※上白糖 1.2      |         | ※パン粉 1.2      |         | 水 7.2        |         | ※でん粉 0.36     |  |
|                         | ※冷凍さやいんげん 6 |         | ※しょうゆ 3.6     |                    | ※鶏ガラスープ 0.6      |         | 水 100.8                |          | 水 6           |         | ※でん粉 0.36     |         | ※粉チーズ 3.6     |         | れんこんきんぴら     |         | 水 9.6         |  |
|                         | しょうが 0.36   |         | ※ウスターソース 4.8  |                    | ※コチジャン 0.24      |         | 牛乳                     |          | ほうれんそうのサラダ    |         | 水 6           |         | ※白ワイン 0.6     |         | 豚肉 17        |         | うのはなのいりに      |  |
|                         | ※酒 1.2      |         | ※ケチャップ 6      |                    | ※豆板醤 0.01        |         | ※牛乳 206                |          | ほうれんそう 30     |         | にんじんのたまごいため   |         | ※洋風スープの素 0.36 |         | れんこん 30      |         | ※おから 12       |  |
|                         | ※上白糖 0.6    |         | ※牛乳 24        |                    | 塩コショウ 0.12       |         | とうふナゲット                |          | だいこん 24       |         | にんじん 42       |         | 塩コショウ 0.24    |         | ※糸こんにやく 12   |         | にんじん 4.8      |  |
|                         | ※みりん 0.6    |         | ※オールのパイス 0.02 |                    | ※なたね油 0.36       |         | ※豆腐ナゲット 60             |          | にんじん 6        |         | ※冷凍液卵 24      |         | ※なたね油 1.2     |         | ※みりん 1.2     |         | 鶏肉 12         |  |
|                         | ※しょうゆ 6     |         | ※クローブ 0.02    |                    | 水 144            |         | ※なたね油 0.6              |          | ※和風ドレ 6       |         | ※液体かつおだし 0.48 |         | アルミカップ 1      |         | ※しょうゆ 1.8    |         | ※ひじき 0.72     |  |
|                         | ※なたね油 0.6   |         | ※ナツメグ 0.02    |                    | いかのこうみあげ         |         | かぼちゃのにも                |          | しろみそしる        |         | ※しょうゆ 1.8     |         | かいそうサラダ       |         | ※上白糖 0.36    |         | 干し椎茸 0.36     |  |
|                         | ※フレーク節 0.6  |         | ※ロリエ 0.01     |                    | ※いか短冊 58.5       |         | かぼちゃ 48                |          | たまねぎ 24       |         | ※みりん 1.2      |         | チンゲンサイ 18     |         | ※一味唐辛子 0.012 |         | ほうれんそう 4.8    |  |
|                         | 水 12        |         | 塩コショウ 0.12    |                    | にんにく 0.26        |         | ※上白糖 1.2               |          | じゃがいも 30      |         | ※上白糖 0.6      |         | キャベツ 30       |         | ※なたね油 1.2    |         | ※冷凍えだまめ 4.8   |  |
|                         | おひたし        |         | 水 60          |                    | しょうが 0.78        |         | ※みりん 0.6               |          | ※わかめ 0.36     |         | 塩コショウ 0.06    |         | ※海藻ミックス 0.6   |         | さつまいものみそしる   |         | ※酒 1.2        |  |
|                         | はくさい 26.4   |         | とんかつ          |                    | ※五香粉 0.02        |         | ※しょうゆ 2.4              |          | 根深ねぎ 12       |         | ※なたね油 0.6     |         | ※ごまドレ 6       |         | さつまいも 24     |         | ※しょうゆ 1.8     |  |
|                         | だいこん 27.6   |         | 豚肉 40         |                    | ※しょうゆ 1.04       |         | ※液体かつおだし 0.36          |          | ※白みそ 9.6      |         | ぐだくさんじる       |         | レタススープ        |         | たまねぎ 24      |         | ※上白糖 1.56     |  |
|                         | ※冷凍えだまめ 6   |         | 塩コショウ 0.12    |                    | ※酒 2.6           |         | 水 12                   |          | ※煮干し 2.4      |         | ※油揚げ 3.6      |         | ※ほぐしささみ 14.4  |         | こまつな 9.6     |         | ※液体かつおだし 0.84 |  |
|                         | ※しょうゆ 1.8   |         | ※小麦粉 8.4      |                    | 塩コショウ 0.13       |         | すましじる                  |          | 水 132         |         | 里芋 24         |         | レタス 30        |         | ※ミニ厚揚げ 18    |         | ※なたね油 1.2     |  |
|                         | ※上白糖 0.6    |         | ※パン粉 7.2      |                    | ※上新粉 3.9         |         | ※かまぼこ 12               |          | おいものだいふく(小中)  |         | だいこん 24       |         | ※冷凍コーン 14.4   |         | ※わかめ 0.36    |         | さわにわん         |  |
|                         | ※みりん 0.6    |         | ※なたね油 4.8     |                    | ※でん粉 2.6         |         | はくさい 30                |          | ※お芋の大福 30     |         | しめじ 12        |         | ※たけのこ水煮 12    |         | ※煮干し 2.4     |         | ※糸かまぼこ 18     |  |
|                         | せつぶんまめ(小中)  |         | キャベツのサラダ      |                    | ※なたね油 5.2        |         | ※たけのこ水煮 12             |          |               |         | 根深ねぎ 12       |         | パセリ 0.6       |         | ※白みそ 4.8     |         | ごぼう 18        |  |
|                         | ※節分豆 6      |         | キャベツ 36       |                    | ちゅうかあえ           |         | 干し椎茸 0.36              |          |               |         | ※白しょうゆ 2.4    |         | ※しょうゆ 0.96    |         | ※赤みそ 4.8     |         | だいこん 30       |  |
|                         |             |         | きゅうり 18       |                    | ブロッコリー 26.4      |         | みつば 6                  |          |               |         | ※しょうゆ 1.8     |         | ※コンソメ 0.96    |         | 水 132        |         | 根深ねぎ 12       |  |
|                         |             |         | ※柑橘ドレ 6       |                    | ※冷凍コーン 12        |         | ※淡口しょうゆ 1.8            |          |               |         | ※みりん 1.2      |         | 塩コショウ 0.12    |         |              |         | ※糸こんが 0.36    |  |
|                         |             |         |               |                    | もやし 12           |         | ※白しょうゆ 1.8             |          |               |         | ※食塩 0.12      |         | 水 132         |         |              |         | ※だしこんが 2.4    |  |
|                         |             |         |               |                    | ※しょうゆ 1.44       |         | ※みりん 1.2               |          |               |         | ※フレーク節 2.4    |         | りんご           |         |              |         | ※しょうゆ 0.6     |  |
|                         |             |         |               |                    | ※上白糖 0.96        |         | ※フレーク節 2.4             |          |               |         | 水 120         |         | ※りんご 50       |         |              |         | ※白しょうゆ 3      |  |
|                         |             |         |               |                    | ※ごま油 0.36        |         | ※食塩 0.12               |          |               |         |               |         |               |         |              |         | ※食塩 0.12      |  |
|                         |             |         |               |                    | ※酢 1.2           |         | 水 132                  |          |               |         |               |         |               |         |              |         | 水 108         |  |
|                         |             |         |               |                    | ぶどうゼリー           |         |                        |          |               |         |               |         |               |         |              |         | なっとう(中)       |  |
|                         |             |         |               |                    | ※ぶどうゼリー 60       |         |                        |          |               |         |               |         |               |         |              |         | ※納豆 30        |  |
|                         | エネルギー 塩分    |         | エネルギー 塩分      |                    | エネルギー 塩分         |         | エネルギー 塩分               |          | エネルギー 塩分      |         | エネルギー 塩分      |         | エネルギー 塩分      |         | エネルギー 塩分     |         | エネルギー 塩分      |  |
| 中学校                     | 716 2.6     | 915 2.3 |               | 782 3.7            |                  | 778 2.5 |                        | 782 2.4  |               | 785 1.9 |               | 764 3.5 |               | 828 2.4 |              | 826 2.5 |               |  |

| 日               | 2月17日月        | 2月18日 火       | 2月19日 水       | 2月20日 木        | 2月21日 金      | 2月25日 火       | 2月26日 水      | 2月27日 木      | 2月28日 金       |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 献立及び材料<br>(中学校) | むぎごはん         | むぎごはん         | いっしょくうどん      | もちげんまいごはん      | きなこパン        | はつがげんまいわかめごはん | たじっこごはん      | むぎごはん        | しょくパン         |
|                 | ※麦ごはん 110     | 米 99          | ※一食うどん 110    | 米 99           | ※コッパパン 75    | 米 99          | 米 110        | 米 99         | ※食パン 85       |
|                 | 牛乳            | 麦 11          | 牛乳            | もち玄米 11        | ※きな粉 4.8     | 発芽玄米 11       | 牛乳           | 麦 11         | 牛乳            |
|                 | ※牛乳 206       | 牛乳            | ※牛乳 206       | 牛乳             | ※上白糖 3.6     | ※わかめごはんの素 1.2 | ※牛乳 206      | 牛乳           | ※牛乳 206       |
|                 | おさつにくチーズいりコロケ | ※牛乳 206       | きつねうどんのしる     | ※牛乳 206        | ※食塩 0.06     | ※酒 1.2        | あつあげのチリソースかけ | ※牛乳 206      | チキンなんばん       |
|                 | さつまいも 48      | とりにくのケチャップいため | ※油揚げ 6        | ノンアレルギーハヤシシチュー | ※なたね油 6.6    | ※食塩 0.36      | ※冷凍厚揚げ 65    | やさいたっぷりそぼろ   | 鶏肉 60         |
|                 | ※脱脂粉乳 2.4     | 鶏肉 52         | たまねぎ 24       | 豚肉 30          | 牛乳           | 牛乳            | ※なたね油 1.5    | 鶏肉 36        | しょうが 1.3      |
|                 | たまねぎ 24       | しょうが 1.3      | はくさい 30       | 塩コショウ 0.24     | ※牛乳 206      | ※牛乳 206       | たまねぎ 10.4    | ※粒状大豆 3.6    | にんにく 0.6      |
|                 | 豚肉 12         | ※しょうゆ 0.78    | まいたけ 12       | じゃがいも 36       | はちみつローストチキン  | さばのねぎだれかけ     | セロリー 1.3     | にんじん 24      | ※しょうゆ 0.65    |
|                 | ※チーズ 3.6      | ※酒 1.56       | 鶏肉 12         | たまねぎ 60        | 鶏肉 60        | ※さば 70        | しょうが 0.39    | ピーマン 3.6     | ※酒 2.6        |
|                 | 塩コショウ 0.24    | ※なたね油 1.2     | 根深ねぎ 18       | にんじん 24        | ※はちみつ 2.4    | ※酒 2.4        | にんにく 0.26    | パプリカ赤 3.6    | ※上新粉 3.9      |
|                 | ※小麦粉 6        | たまねぎ 9.1      | ※だしこんが 1.2    | しょうが 1.2       | にんにく 0.6     | ※しょうゆ 0.6     | ※なたね油 0.36   | なす 18        | ※でん粉 2.6      |
|                 | ※パン粉 8.4      | しょうが 0.65     | ※フレーク節 2.4    | にんにく 0.6       | しょうが 1.2     | しょうが 1.2      | ※チリソース 3.9   | ※上白糖 1.44    | ※なたね油 6.5     |
|                 | ※なたね油 4.8     | にんにく 0.39     | ※しょうゆ 7.2     | ※なたね油 0.6      | ※酒 1.2       | ※なたね油 0.6     | ※ケチャップ 3.9   | ※しょうゆ 3      | ※しょうゆ 2.6     |
|                 | たれべつづけ        | ※ケチャップ 3.9    | ※みりん 1.2      | ※上新粉 5.4       | ※みかんジュース 2.4 | 根深ねぎ 3.6      | ※上白糖 0.26    | ※みりん 1.2     | ※酢 2.6        |
|                 | ※ケチャップ 3.6    | ※上白糖 1.3      | 水 144         | ※なたね油 5.4      | ※しょうゆ 1.2    | ※しょうゆ 1.75    | ※しょうゆ 0.91   | ※酒 1.2       | ※上白糖 1.95     |
|                 | ※ウスターソース 4.8  | ※しょうゆ 1.95    | ※食塩 0.12      | ※ウスターソース 4.8   | ※食塩 0.12     | ※上白糖 0.75     | 塩コショウ 0.07   | ※なたね油 1.2    | ※一味唐辛子 0.01   |
|                 | ※上白糖 0.12     | ※ウスターソース 1.04 | ちくわのいそべあげ     | ※しょうゆ 3.6      | ※なたね油 1.2    | ※酢 1.2        | ※酒 1.3       | はんぺんとだいこんのにも | 水 13          |
|                 | 水 1.2         | ※酢 1.95       | ※焼き竹輪 25      | ※クローブ 0.02     | ふゆやさいのスープに   | ※でん粉 0.3      | ※豆板醤 0.01    | 豚肉 30        | ※でん粉 0.39     |
|                 | ごぼうのいためもの     | ※でん粉 0.26     | ※青のり粉 0.2     | ※オールのパイス 0.02  | ※ベーコン 25     | 水 7.5         | ※でん粉 0.26    | ※小玉はんぺん 36   | コールスローサラダ     |
|                 | ※ベーコン 9.6     | 水 10.4        | ※小麦粉 6        | ※トマトピューレー 12   | キャベツ 36      | にびたし          | 水 6.5        | だいこん 60      | キャベツ 30       |
|                 | ごぼう 30        | イタリアンサラダ      | ※なたね油 6       | ※ケチャップ 12      | じゃがいも 24     | こまつな 24       | にんじんサラダ      | ※つきこんにやく 30  | にんじん 14.4     |
|                 | ピーマン 8.4      | レタス 18        | ごもくまめ         | ※カットトマト 18     | かぼちゃ 24      | キャベツ 24       | にんじん 48      | ※冷凍さやいんげん 6  | ※冷凍コーン 6      |
|                 | ※なたね油 0.6     | だいこん 18       | 大豆 9.6        | ※赤ワイン 0.6      | カリフラワー 12    | ※油揚げ 3.6      | パセリ 0.84     | ※しょうゆ 5.4    | ※コールスロードレ 6   |
|                 | 塩コショウ 0.06    | こまつな 24       | ごぼう 12        | ※洋風スープの素 1.2   | 白かぶ 18       | ※液体かつおだし 0.6  | ※棒々鶏ドレ 6     | ※みりん 1.2     | ミネストローネ       |
|                 | ※鶏ガラスープ 0.24  | ※イタリアンドレ 4.8  | ※冷凍さやいんげん 3.6 | ※上白糖 0.6       | かぶの葉 0.6     | ※しょうゆ 1.2     | にらたまスープ      | ※上白糖 0.96    | 豚肉 12         |
|                 | ※しょうゆ 0.24    | マカロニスープ       | にんじん 8.4      | ※ロリエ 0.02      | セロリー 2.4     | ※上白糖 0.6      | ※冷凍液卵 18     | ※フレーク節 1.8   | たまねぎ 24       |
|                 | とうふのみそしる      | 豚肉 12         | ※板こんにやく 3.6   | ※タイム 0.01      | ※なたね油 0.36   | ※みりん 0.6      | ※ほぐしささみ 20   | ※酒 2.4       | じゃがいも 24      |
|                 | ※冷凍角切り豆腐 30   | キャベツ 24       | ※液体かつおだし 0.24 | 水 84           | 塩コショウ 0.06   | ぶたじる          | にら 12        | 水 48         | ※カットトマト 24    |
|                 | だいこん 18       | ごぼう 18        | ※しょうゆ 1.8     | さかなのハーブやき      | ※洋風スープの素 1.2 | 豚肉 28         | ※冷凍コーン 12    | すのもの         | ※ひよこ豆 14.4    |
|                 | はくさい 12       | にんじん 12       | ※上白糖 0.84     | ※ホキ 52         | ※しょうゆ 0.6    | ごぼう 9.6       | はくさい 12      | きゅうり 30      | ※マッシュルーム水煮 12 |
|                 | えのきたけ 6       | ※シエルマカロニ 3    | ※みりん 1.2      | ※バジル 0.03      | ※ロリエ 0.01    | 里芋 15.6       | ※しょうゆ 2.4    | ※冷凍コーン 18    | セロリー 2.4      |
|                 | 根深ねぎ 12       | ※コンソメ 0.96    | 水 12          | ※黒こしょう 0.01    | 水 84         | だいこん 12       | ※中華スープの素 1.2 | ※わかめ 0.6     | にんにく 0.24     |
|                 | ※煮干し 2.4      | ※しょうゆ 0.96    |               | ※食塩 0.13       |              | ※板こんにやく 9.6   | 塩コショウ 0.12   | ※酢 1.2       | パセリ 0.36      |
|                 | ※赤みそ 9.6      | 塩コショウ 0.12    |               | ※白ワイン 2.6      |              | たまねぎ 9.6      | ※でん粉 0.24    | ※しょうゆ 1.8    | ※コンソメ 1.2     |
|                 | 水 132         | 水 132         |               | ※オリーブ油 1.3     |              | ※赤みそ 9.6      | 水 132        | ※上白糖 0.96    | ※しょうゆ 0.6     |
|                 | かつおぶりかけ       | ミルクプリン        |               | レモン 1.3        |              | ※煮干し 2.4      |              |              | 塩コショウ 0.12    |
|                 | ※おかかふりかけ 2    | ※ミルクプリン(中) 80 |               | ※なたね油 0.65     |              | 水 132         |              |              | ※上白糖 0.12     |
|                 |               |               |               | みずなのサラダ        |              |               |              |              | ※オリーブ油 0.36   |
|                 |               |               |               | だいこん 30        |              |               |              |              | 水 96          |
|                 |               |               |               | みずな 30         |              |               |              |              |               |
|                 |               |               |               | ※青じそドレ 6       |              |               |              |              |               |
|                 | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分      |
| 中学校             | 836 2.7       | 838 1.9       | 734 2.3       | 796 2.5        | 799 3        | 869 2.7       | 719 2.3      | 737 2.6      | 828 3.4       |

\*エネルギーの単位はKcalです。

\*塩分の単位はgです。

\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

\*食材の分量は、中学校の分量になっています。

\*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。