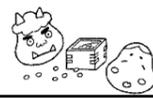


2025年2月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
3 (月) A	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	721	26.7	315
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	油	(ローリエ)・コンソメ・塩・こしょう			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	福豆	炒り大豆									
3 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			782	29.7	331
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	油	(ローリエ)・コンソメ・塩・こしょう			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	福豆	炒り大豆									
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			776	28.6	307
	ピビンバ(肉)	豚肉・赤みそ			にんにく	さとう	油	酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ			
	ピビンバ(卵)	卵									
	ピビンバ(ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
トックスープ		わかめ	チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ		トック		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう・塩			
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			723	32.2	570
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢			
	けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	ごんにやく	油	うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
6 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			777	26.5	501
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	小松菜のおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ・えのきたけ	さとう		うすくちしょうゆ			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
7 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			749	27.5	400
	ホキのチリソース	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	米粉・さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・トマトケチャップ・トウバンジャン			
	にらじゃが			にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	中華野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しょうが			酒・中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
ブロックチーズ		チーズ									
10 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			806	30.6	341
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉・ウインナー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
10 (月) B	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	745	27.6	325
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉・ウインナー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			776	33.4	331
	しいらのフライ	しいら				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	厚揚げと野菜の五目煮	厚揚げ		にんじん・さやいんげん	しめじ	じゃがいも・こんにやく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			740	29.7	326
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう	ごま	みりん・酒			
	ごぼうチップス				ごぼう	米粉	油	塩			
	野菜の彩りあえ			にんじん	キャベツ・だいこん・レモン果汁	さとう		酢・塩			
14 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			815	29.5	406
	キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレーパウダー・塩・こしょう			
	なばなサラダ	ツナオイル漬け		なばな	キャベツ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	ココア蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳				ホットケーキミックス	ココア			
17 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			744	31.4	355
	あじの香草パン粉焼き	あじ		バジル		パン粉	油	白ワイン・塩・こしょう			
	粉ふきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ		油	コンソメ・塩・こしょう			
いちごジャム					いちごジャム						
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			754	31.2	400
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	中華サラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	みかん				みかん						



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
19 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			812	32.1	483
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ		しょうが	米粉	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	五目豆	大豆		にんじん	ごぼう・干しいたけ	こんにやく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ・(削り節)			
20 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			804	28.1	435
	キムチ鍋	豚肉・厚揚げ・白みそ・赤みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ・キムチ	さとう	油	中華スープの素・こいくちしょうゆ			
	ナムル			にら・にんじん	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	米粉の鈴鹿茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶	米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
21 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			821	32.7	370
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		酒・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	高野豆腐のからめあえ	高野豆腐				米粉・さとう	油	うすくちしょうゆ・トマトケチャップ・ウスターソース			
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け			キャベツ	さとう		酢・こいくちしょうゆ・塩			
25 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			741	33.8	353
	さばのピリ辛煮	さば		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン			
	野菜の海苔ごまあえ		のり	にんじん・ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	豚汁	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん	はくさい・だいこん・たまねぎ・ごぼう	こんにやく		(削り節)			
26 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			757	26.7	391
	酢豚	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ	米粉・さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・塩・トマトケチャップ・酢			
	青菜の中華炒め			チンゲンサイ・にんじん	もやし・にんにく		油	中華スープの素・塩・こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
27 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	705	29.5	441
	おでん	とり肉・厚揚げ・ちくわ		にんじん	だいこん	こんにやく・さとう		酒・うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	彩り野菜の卵焼き	卵		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう	油	塩・酒			
	白菜のしそあえ				はくさい			赤じそふりかけ・塩			
28 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			752	30.7	522
	いわしの南蛮漬け	いわし			たまねぎ・しょうが	米粉・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	和風粉ふきいも			ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	五目汁	とり肉		にんじん・こまつな	もやし	こんにやく	油	うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			

※食材は都合により変更になることがあります。

※19日の「五目豆」に使用する大豆は、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた今年の新大豆です。

※3日と10日は、Aグループ・Bグループ各5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、日付下に記載したグループごとに献立が異なります。

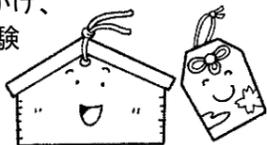
Aグループ: 大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ: 白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中



大事な試験の勝負メシ、何を食べる？

「試験に勝つ」ためにゲンを担いで「カツ」を食べるといいますが、これはあまりおすすめできません。緊張すると消化吸収の働きが弱くなり、普段は問題のない食事でも体調が悪くなる場合があります。試験前日の夜や当日の朝は、刺身などの生ものや揚げ物など油が多い料理は避け、消化がよく、食べ慣れているものにしましょう。エネルギー源となるごはんやパン、めん類などの炭水化物を多めにとるとよいでしょう。

普段からバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、体調を万全に整えて、これまでの努力の成果を試験本番で発揮してください。



◆◆ 給食で地産地消 ◆◆

2月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> 米(コシヒカリ) 卵 油揚げ 赤みそ キャベツ にんじん 大根 干しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉 大豆 豆腐 のり 白菜 ねぎ 鈴鹿茶 うどん

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています



2月の給食目標「食後は静かに休もう」

私たちの体は、食事をすると胃や腸に血液が集まり、栄養を効率よく消化吸収できるように働きます。食後すぐに激しい運動をすると、血液が筋肉に集まるため、消化吸収機能が十分に働かなくなることがあります。食後は静かに過ごす時間を持つといいですね。



給食レシピ紹介 ~2月の献立より~

おうち DE 食育

親子煮

具たくさんでボリューム満点



<材料/4人分>

- 鶏もも肉 40g
- じゃがいも 200g
- 玉ねぎ 200g
- にんじん 120g
- 鶏卵 180g
- 酒 4g
- 砂糖 8g
- うすくちしょうゆ 22g
- だし汁 160g

<作り方>

- ①鶏肉を1.5cm程度の大きさに切る。
- ②じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③鍋を火にかけ、鶏肉を入れて酒をふって炒りつける。
- ④だし汁を加えて一煮立ちしたら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもと砂糖を加え、しばらく煮てから、しょうゆを加えてさらに煮る。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、溶き卵を回し入れ、フタをして弱火で卵に火を通す。

2月の旬の食材

- ・白菜
- ・ねぎ
- ・大根
- ・ほうれん草
- ・にんじん
- ・小松菜
- ・ごぼう
- ・なばな
- ・れんこん
- ・わかさぎ
- ・キャベツ
- など