



令和7年

2月

中学校給食予定献立表

三郷市立教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センター から お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん 牛乳 ◇呉汁 鰯の梅煮 野菜のごま炒め 鉄分チーズ	大豆 油揚げ 味噌 いわし 豚肉	牛乳 鉄分チーズ	人参	大根 長葱 ごぼう キャベツ 梅肉 緑豆もやし	里芋 米 砂糖	油 ごま油 ごま	812	38.2	節分献立
4	火	ツイストパン 牛乳 ポトフー 鶏肉のトマトソースがけ コーンとベーコンのソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん ホールトマト	キャベツ 玉葱 マッシュルーム にんにく とうもろこし 枝豆	ツイストパン じゃが芋 砂糖	油	843	42.3	ツイストパンはいつも より大きいサイズなので 食べ応えがあります
5	水	ごはん 牛乳 ◇濃平汁 ぶり味噌漬けフライ 和風サラダ（野菜いっぱい和風） みかんゼリー	鶏肉 豆腐 ぶり 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長葱 キャベツ 緑豆もやし	里芋 でん粉 みかんゼリー 米 小麦粉 パン粉	油	803	31.2	濃平汁には三郷市産の 小松菜と長ねぎが 使われています
6	木	ごはん 牛乳 ◇春雨スープ 揚げぎょうざ（2個） えびのチリソース煮	豚肉 えび 鶏肉 豆腐ガンスー	牛乳	人参 青梗菜	長葱 椎茸 玉葱 竹の子 にんにく 生姜 キャベツ	春雨 じゃが芋 砂糖 でん粉 米 小麦粉 パン粉	ごま油 油	799	32.0	えびのチリソース煮には じゃがいもや竹の子が 入って具だくさんです
7	金	ごはん 牛乳 チキンカレー アメリカンドッグ 海藻と寒天のサラダ（青じそ）	鶏肉 豚肉 レバーそぼろ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス こんにゃく寒天	人参 赤ピーマン	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	じゃが芋 米 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉	油	784	29.1	アメリカンドッグは アメリカでは「コーン ドッグ」と呼ばれています
10	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼き玉子 切り干し大根のサラダ（和風あわせ） バック入り小魚	豚肉 鶏卵 さつま揚げ	牛乳 かたくちいわし	人参	玉葱 切干し大根 きゅうり 大豆もやし	じゃが芋 砂糖 米 こんにゃく	ごま	828	34.7	肉じゃがは、じゃがいもが 煮崩れないよう 丁寧に作ります
12	水	ごはん 牛乳 ◇スコッチブロス （押麦と野菜のスープ） 白身魚フライ ●バックソース ドライカレーの具	鶏肉 あさり ホキ 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	白菜 玉葱 ごぼう グリーンピース とうもろこし にんにく 生姜	大麦 米 パン粉 小麦粉	油	802	36.3	白身魚は「ホキ」 という魚を使用しています
13	木	ごはん 牛乳 ◇せんべい汁 にしんの生姜煮 刻み昆布の煮付け	鶏肉 油揚げ にしん 豚肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう 生姜	南部小麦かやく煎餅 砂糖 こんにゃく 米	油	786	35.5	青森県郷土料理献立
14	金	中華麺 牛乳 ◇味噌ラーメン 肉まん ◇華風和え（ねぎごま）	豚肉 レバーそぼろ 大豆ミート	牛乳	人参 にら 小松菜 赤ピーマン	長葱 緑豆もやし メンマ 生姜 にんにく 大根 キャベツ 玉葱	中華麺 小麦粉 砂糖	油 ラード	764	34.4	ラーメンの汁は1人 1.5杯分です。丼碗に 盛り付けて下さい
17	月	ごはん 牛乳 ◇けんちん汁 あじの柚子竜田揚げ じゃがいもの金平	鶏肉 生揚げ あじ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱	こんにゃく じゃが芋 砂糖 米 でん粉	油 ごま ごま油	761	36.7	和食の献立です ご飯は手前左、肉じゃがは 手前右に置いてみましょう
18	火	ごはん 牛乳 ハヤシライス ◇大根のおかか煮 せとか（1/4個）	豚肉 レバーそぼろ 竹輪 かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 大根の葉 小松菜	玉葱 グリーンピース せとか にんにく 生姜 大根	じゃが芋 砂糖 米	油	810	29.9	季節の果物 「せとか」
19	水	ごはん 牛乳 ◇なめこの味噌汁 メンチカツ 千草炒め	豆腐 味噌 鶏肉 豚肉 炒り卵 かまぼこ	牛乳	小松菜 ほうれん草	長葱 なめこ キャベツ 玉葱	米	油 豚脂	834	31.1	メンチカツの中には キャベツも入っていて 食べやすくなっています
20	木	ぶどうパン 牛乳 ファソラーダ 鮭のムニエル ●タルタルソース グリーンサラダ（イタリアン）	白いんげん豆 赤いんげん豆 鮭 鶏卵	牛乳	黄ピーマン 人参 ホールトマト	玉葱 にんにく セロリー キャベツ きゅうり	ぶどうパン 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油	852	34.2	ギリシャ料理献立
21	金	ごはん 牛乳 ◇麻婆豆腐 フーヨーハイ 拌三絲（中華ごま）	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏卵 かに風味かまぼこ	牛乳	人参 赤ピーマン	長葱 竹の子 椎茸 にんにく 緑豆もやし きゅうり	でん粉 砂糖 春雨 米	ごま油 油	807	37.4	フーヨーハイは中華風の オムレツのことです
25	火	ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい（2個） コロコロきゅうり（棒々鶏）	豚肉 いか 鶏肉 えび あさり うずら卵	牛乳	青梗菜 人参	竹の子 白菜 椎茸 生姜 きゅうり 玉葱	でん粉 米 小麦粉	ごま油 油 ラード	815	39.8	八宝菜にはお肉や野菜など 合わせて10種類の具材が 入っていて栄養満点です
26	水	ごはん 牛乳 ◇こづゆ汁 荳わかめカツ 豚肉といんげんの炒め物 カップdeヤクルト	鶏肉 ほたてフレーク 豚肉	牛乳 荳わかめ カップ d e ヤクルト	人参 小松菜 さやいんげん	椎茸 きくらげ 玉葱 生姜	里芋 こんにゃく 玉麩 米 パン粉 小麦粉	油	855	32.5	福島県郷土料理献立
27	木	ライスボール 牛乳 ミートソーススパゲティー チキン香草焼き 春野菜サラダ（焙煎ごま）	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ ホールトマト 菜花 バジル	玉葱 マッシュルーム キャベツ	ライスボール スパゲティ 三温糖	油	898	40.9	中学生からの 人気の高かったパン ライスボールです
28	金	ごはん 牛乳 ◇田舎汁 レバーとポテトのオーロラソース和え ツナとひじきのマヨサラダ	鶏肉 生揚げ 味噌 豚レバー ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 キャベツ 生姜 きゅうり にんにく	こんにゃく じゃがいも 砂糖 米 でん粉	油 マヨネーズ	834	32.8	レバーやひじきには 成長期に必要な 「鉄」が豊富に含まれて います

※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
◇は三郷市産の小松菜と長ねぎを使用した献立です。
●印は主菜につくパックのソースです。



～2月の給食 献立紹介～

3日(月) 節分献立
「呉汁」「鰯(いわし)の梅煮」

鬼退治のための豆まきでは大豆を使用しますが、呉汁には細かく
砕いた大豆が入っています。また、いわしの臭いは鬼を遠ざけると
いわれることから「いわしの梅煮」を献立に取り入れました。

20日(木) ギリシャ料理献立
「ファソラーダ」

三郷市が2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催に
向け、ギリシャ共和国のホストタウンに登録されました。ファソー
ダは、いんげん豆のスープで、ギリシャの代表的な家庭料理でのひ
とつです。

26日(水) 福島県郷土料理献立
「こづゆ汁」

「こづゆ」という名前は「こじゅうのつゆ」がなまって、こづゆと言われ
るようになったという説があります。会津塗のなかでも浅めに作られた「手
塩皿」に、貝柱のだして煮込んだきくらげ、わらび、里芋など豊富な具材
を盛り付けた郷土料理です。