



令和8年

2月

中学校給食予定献立表

三郷市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 からの 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杯あたり (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	★ピラフ 牛乳 アルファベットのスープ 野菜グラタン ブロッコリーのサラダ（トマト）	レバー入りウインナー スクランブルエッグ ひよこ豆 豆乳 おから 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン	グリーンピース とうもろこし 玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり	精白米 マカロニ じゃが芋 米粉	バター 油	828	27.8	グラタンのカップはじゃが芋 からできているので、カップ ごと食べることができます
3	火	ごはん 牛乳 ◇呉汁 いわしの梅煮 野菜のごま炒め	大豆 油揚げ 味噌 いわし 豚肉	牛乳	人参	大根 長葱 ごぼう キャベツ 緑豆もやし 梅肉	精白米 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	782	35.6	節分献立
4	水	スライスコッペパン 牛乳 焼そば ソイシチューの包み揚げ ◇グリーンサラダ（野菜いっぱいイ タリアン）	豚肉 いか 豆腐 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	キャベツ 緑豆もやし きゅうり 玉葱 とうもろこし	スライスコッペパン 中華麺 砂糖 小麦粉	油	778	31.1	ソイシチューの包み揚げは新 メニューです。豆乳でできた シチューを衣で包んで揚げて います
5	木	ごはん 牛乳 ◇キムチ鍋 チチミ ◇ナムル（ナムル） アーモンド入りバック小魚	鶏肉 ほたて あさり 豆腐 いか かたくちいわし	牛乳	小松菜 にら	白菜 にんにく えのき茸 長葱 緑豆もやし 大豆もやし 大根 キャベツ	精白米 白滝 砂糖 ミックス粉	ごま ごま油 アーモンド	780	37.0	チチミは小麦粉を溶いた生地 にニラや海鮮などの具材を混 ぜ、油で焼いた料理です
6	金	ごはん 牛乳 ニラ玉汁 肉じゃがコロッケ ◇スタミナ納豆	鶏卵 豚肉 なると 味噌 鶏肉 牛肉 納豆	牛乳	にら 人参	玉葱 長葱 にんにく	精白米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	805	33.0	スタミナ納豆は鳥取県の給食 で誕生したメニューです
9	月	ごはん 牛乳 ◇中華風ワカメスープ 広東風焼売(2個) 鶏肉とカシューナッツの炒め物	なると 豚肉 えび 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 赤ピーマン	長葱 えのき茸 椎茸	精白米 でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	ごま油 油 カシューナッツ 豚脂	826	31.9	広東焼売は豚肉とえびを主な 具材とし、薄い皮で包むのが 特徴です
10	火	ピタパン 牛乳 スズカキア ギロス コールスロー（コールスロー） いちごのカップデザート	肉団子 いか 豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマト さやいんげん 人参 ピーマン 赤ピーマン	玉葱 にんにく セロリー 生姜 キャベツ とうもろこし きゅうり	ピタパン じゃが芋 砂糖 いちごのカップデ ザート	オリーブ油 油	748	38.0	ギリシャ料理 「スズカキア」「ギロス」 ギロスはピタパンにはさんで 食べましょう
12	木	ごはん 牛乳 ◇豚汁 鯖の梅塩麹焼き 千草炒め 角チーズ	豚肉 豆腐 味噌 鯖 炒り卵 かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	長葱 大根 ごぼう	精白米 じゃが芋 こんにゃく	油	790	41.9	読書献立 「豚汁（東京すみっごは ん）」
13	金	地粉うどん 牛乳 ◇カレーうどん ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ（和風クリーミー）	豚肉 竹輪	牛乳 青のり	人参 小松菜	長葱 れんこん 大根 きゅうり	地粉うどん でん粉 薄力粉	油 ごま	814	32.3	磯辺揚げは、のりを衣に混ぜ たり食材に巻いて揚げた料理 です。給食センターで一つ一 つ衣をつけて揚げています
16	月	ごはん 牛乳 ◇白菜と肉団子のスープ煮 春巻 青梗菜とイカの炒め物	肉団子 鶏肉 いか 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 青梗菜 にら	白菜 竹の子 長葱 ヤングコーン きくらげ 玉葱 キャベツ	精白米 春雨 でん粉 小麦粉	油 ごま油	813	29.2	青梗菜は中国から伝わった野 菜で白菜の仲間です。加熱し てもシャキシャキとした食感 が楽しめます
17	火	ごはん 牛乳 ◇濃平汁 鯖の味噌煮 五目きんぴら	鶏肉 豆腐 鯖 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう 椎茸	精白米 里芋 でん粉 白滝 砂糖	油 ごま油 ごま	772	40.6	ごはんは左手前、汁物は右手 前において食べましょう
18	水	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 菜の花ソテー せとか（1/4個）	豚肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 菜花	玉葱 キャベツ グリーンピース にんにく 生姜 とうもろこし マッシュルーム せとか	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	油	826	28.8	せとかは2月～4月に旬を迎え る果物です。糖度が高く、果 汁たっぷりです「かんきつの大 トロ」と呼ばれています
19	木	きな粉揚げパン 牛乳 ソーセージのスープ煮 チキン香草焼き コロコロサラダ（野菜いっぱい香味 玉ねぎ）	きな粉 レバー入りフランク 鶏肉	牛乳	人参 バジル	玉葱 キャベツ セロリー きゅうり 大根	ツイストパン 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	845	32.6	揚げパンは1人1袋配られる ビニール袋に入れて食べま しょう
20	金	ワカメごはん 牛乳 ◇なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き ツナとひじきのマヨネーズ 和え （マヨネーズ）	豆腐 味噌 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 人参	長葱 なめこ 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱	精白米	マヨネーズ	776	36.9	なめこの味噌汁は赤味噌で仕 上げています
24	火	麦ごはん 牛乳 五目中華スープ 白身魚の野菜あんかけ ◇ビビンバ	鶏肉 えび うずら卵 ホキ 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 青梗菜 赤ピーマン 小松菜	竹の子 玉葱 椎茸 長葱 にんにく 生姜 緑豆もやし	精白米 米粒麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	801	40.3	ビビンバは韓国語で「混ぜた ご飯」という意味です。ビビ ンバの具をご飯に混ぜて食べ ましょう
25	水	ごはん 牛乳 ◇打ち豆汁 ソースかつ丼 ごま和え（焙煎ごま）	打ち豆 油揚げ 味噌 豚肉	牛乳	かぶの葉 人参 小松菜 ほうれん草	かぶ ごぼう 長葱 キャベツ 緑豆もやし	精白米 里芋 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	785	29.0	福井県郷土料理 「打ち豆汁」 ソースかつ丼はご飯にとんか つをのせて食べましょう
26	木	ぶどうパン 牛乳 南北ポテトの牛乳煮 オムレツ 帆立と大根のサラダ（イタリアン）	鶏肉 鶏卵 ほたて	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 グリーンピース マッシュルーム ソテーオニオン 大根 きゅうり	ぶどうパン さつま芋 じゃが芋 砂糖	油	846	32.7	南北ポテトの牛乳煮は南（鹿 児島）でとれるさつま芋と北 （北海道）でとれるじゃが芋 を使った料理です
27	金	ごはん 牛乳 ◇葱鮓汁 鶏の柚子胡椒ソースがけ 春雨の和風サラダ（和風ごま） 豆乳プリンタルト	まぐろ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長葱 キャベツ 緑豆もやし きゅうり ゆず	精白米 里芋 砂糖 でん粉 春雨 豆乳プリンタルト	油	854	41.9	葱鮓汁は長葱と鮓を醤油味で 仕上げた汁物です。江戸時代 に庶民の間で親しまれていま した

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。白米のみの提供はありません。

◇印は、三郷市産の小松菜・長葱を使用した献立です。

※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。

（給食についての情報は三郷市公式ホームページから）



節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆はたんばく質やカルシウム、鉄など栄養豊富な食べ物です。また、いろいろな食べ物に加工され、私たちの食事に欠かせない食べ物です。