



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 日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量 (kcal)	給食センター からの お知らせ		
		おもに体の組織をつくる 1群 2群		おもに体の調子を整える 3群 4群		おもにエネルギーとなる 5群 6群					
		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)								
2月	★ピラフ 牛乳 アルファベットスープ 野菜グラタン プロッコリーのサラダ（トマト）	レバー入りウインナー ^{牛乳} スクランブルエッグ ひよこ豆 豆乳 おから 鶏肉	人参 ピーマン プロッコリー 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 ◇吳汁 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（野菜いっぱいタリアン）	豚肉 いか 豆腐 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜 プロッコリー	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 チヂミ ◇ナムル（ナムル） アーモンド入りパック小魚	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 チヂ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 広東風焼壳(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 広東焼壳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 鰯の梅塩麹焼き 千草炒め 角チーズ	豚肉 豆腐 味噌 鰯 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（東京すみっこごはん）」		
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 鰯の味噌煮 五目きんぴら	鶏肉 豆腐 鰯 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「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 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 木キ 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 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 南北ボテトの牛乳煮 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 南北ボテトの牛乳煮は南（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 ◇葱鮪汁 鶏の柚子胡椒ソースかけ 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 葱鮪汁は長葱と鮪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す		

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配達します。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。大豆はたんぱく質やカルシウム、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。