



令和7年2月の献立表



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

しせい た
よい姿勢で食べよう

美浜町学校給食センター

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校 中学校
3月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626
	鯖の蒲焼き	いわし			しょうが	こめこ、でんぷん、さとう	ごま、あぶら	
	人参の甘酢和え	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	
	けんちん汁	ぶたにく、あぶらあげ とうふ		にんじん、ねぎ		じゃがいも、でんぷん		
	せつぶんまめ 節分豆	だいず						782
4火	サンドイッチロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら	660
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ	じゃがいも、さとう	あぶら	
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	
5水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		658
	麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ、しいたけ	でんぷん、さとう		
	愛知県産食材入り餃子 小2個・中3個	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、れんこん	でんぷん、さとう、こむぎこ	あぶら	
	もやしのナムル			こまつな	もやし、にんにく	さとう	ごまあぶら	
6木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648
	鰯のおかか煮	かつお、はなかつお			しょうが	でんぷん、さとう		
	五目味噌金平	ぶたにく、みそ		にんじん	れんこん、ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま	
	かきたま汁	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
	☆ヨーグルト		ヨーグルト					833
7金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		654
	関東煮	さつまあげ、うずらたまご		にんじん	だいこん、こんにゃく	さといも		
	スクールコロッケ	ぶたにく、ぎゅうにく		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
	美浜ぼんかん				ぼんかん			801
10月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		649
	信田の肉味噌かけ	とうふ、あぶらあげ たら、ぶたにく、みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	
	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	のっぺい汁	とりにく		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	でんぷん		808
12水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624
	鯖の塩焼き	さば						
	小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし	さとう		
	呉汁	だいず、とうふ、みそ とうにゅう		にんじん、ねぎ	えのきたけ、だいこん、ごぼう			787
13木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ、こめ		669
	米粉のチキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース マンゴー、プルーン	じゃがいも、さとう、こめこ でんぷん、はちみつ	あぶら	
	米粉ホキフライ	ほき				こめこ	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	
14金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631
	切り干し大根入りごはんの具	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん グリーンピース	さとう		
	肉じゃが	ぶたにく、さつまあげ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ こんにゃく	じゃがいも、さとう		
	愛知の蓮根入りつくね 小2個・中3個	とりにく、だいず			れんこん、たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	812
17月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631
	鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく、とりレバー				でんぷん、さとう	あぶら	
	野菜の鰹和え	かつお			キャベツ、もやし、きゅうり	さとう	ごま	
	具だくさん味噌汁	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ、ごぼう	じゃがいも		787
18火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		632
	鯿の南蛮だれかけ	あじ		ねぎ		こめこ、でんぷん、さとう	ごまあぶら	
	春雨とキャベツの和え物	とりにく			きゅうり、キャベツ、もやし	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	中華風コーンスープ	とりにく、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン			
	☆蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう		781
19水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612
	鯖の八丁味噌煮	いわし、みそ		ねぎ		さとう		
	蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん、コーン	さとう	ごま、ドレッシング	
	たまふじり 玉麩汁	とうふ、あぶらあげ かまぼこ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ		769

20 木	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら	642
	鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
	ダイコンサラダ	ツナ			キャベツ、だいこん、コーン		ドレッシング	
	豆乳のクリームスープ	とりにく、とくにゅう	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん	あぶら	
21 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		651
	生揚げの中華煮	とりにく、なまあげ いか		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、しいたけ しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	
	焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく だいず、たら			たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
25 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		651
	肉味噌	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ	でんぷん、さとう		
	レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ、でんぷん、さとう	ごま、あぶら	
26 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		633
	キャベツメンチカツ	ぎゅうにく、ぶたにく だいず			キャベツ、たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう	あぶら	
	蓮根の和え物	ツナ			れんこん、きゅうり、コーン		ドレッシング	
27 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630
	照り焼きハンバーグ	とりにく、ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	でんぷん、じゃがいも さとう	あぶら	
	大豆の磯煮	だいず、あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	
28 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		660
	鱈の三河みりん焼き	ぶり			しょうが	でんぷん、さとう		
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、きりぼしだいこん ごぼう、コーン		ごま、ドレッシング	
29 土	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		800
	肉団子のすまし汁	とりにく、あぶらあげ		にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、しいたけ	でんぷん、さとう		
	キャンディチーズ 小2個・中3個		チーズ					
30 日	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		835
	切り干し大根の中華和え	とりにく			きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ、コーン	さとう	ごま、ごまあぶら	
	さつまいもの中華煮	とりにく、さつまいも			しょうが、たまねぎ	でんぷん、さとう	あぶら	

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



美浜給食だより



「手 to 手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 18回

今月の給食目標

よい姿勢で食べよう

よい姿勢で食べることは食事のマナーのひとつです。また、姿勢を正しく保つことは健康な体の成長とも深いつながりがあります。グー・ペタ・ピンの合言葉で正しい姿勢を身につけましょう。



食事のマナーについて考えよう

食事のマナーは、みんなが楽しく食事をするためのルールです。周りに迷惑をかけないように、また、自分がスムーズに食事できるように、正しいマナーで食事をしましょう。

食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。



節分

節分とは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。昔は立春を一年の始まりと考えていたため、立春の前日が特別な行事として現代に伝わっています。節分の日には、福豆をまいて鬼（悪いもの）を払うとともに、福豆を食べて一年の幸福を祈ります。福豆は炒った大豆です。豆には「魔を滅ぼす」=「魔滅」という意味が込められています。



卒業

お祝い給食

13日(木)

野間中学校3年生

20日(木)

河和中学校3年生

たべものカレンダー

キャベツ



春と冬によくとれる野菜です。病気を予防するビタミンCが多く含まれています。

よくかもう	28日(金)	かみかみサラダ
つくってみよう	14日(金)	切り干し大根入りごはん
あし味わおう	3日(月)	鯛の蒲焼き

今月の地元食材

