



令和7年2月 学校給食予定献立表



岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
3月	ごはん いわしの変わり揚げ ごま和え 相性汁 節分豆	○	いわし ベーコン 豆腐 白みそ	(牛乳) (牛乳)	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 さつまいも	油 ごま	827 kcal 5.6 mg 421 mg
4火	ココアパン 肉団子のトマト煮 ★シーザーサラダ	○	鶏肉 豚肉 ベーコン	(牛乳)	人参 ブロッコリー トマト 人参	玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも クルトン	油 砂糖 オリーブオイル (マーガリン)	719 kcal 3.3 mg 356 mg
5水	ごはん 麻婆大根 もやし酢	○	豚肉 豆腐 レバー 赤みそ かまぼこ	(牛乳)	人参 ねぎ 人参	大根 白菜 しいたけ しょうが にんにく たけのこ もやし 大根	精白米 強化米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油	674 kcal 6.0 mg 339 mg
6木	ごはん シーフードカレー ハムサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 イカ エビ ハム	(牛乳) (ヨーグルト)	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも (カレー)	マヨネーズ	815 kcal 6.3 mg 426 mg
7金	★わかめごはん ★みそラーメン 豆乳コーンコロッケ もやしナムル	○	豚肉 麦みそ 白みそ 豆乳	(牛乳) わかめ	人参 ねぎ 小松菜 人参	白ねぎ にんにく しょうが とうもろこし もやし	精白米 強化米 ラーメン パン粉 砂糖	油 ごま油	651 kcal 3.4 mg 392 mg
10月	ごはん 高野豆腐の卵とじ ★いもなます パリッシュ	○	高野豆腐 鶏肉 卵	(牛乳) いわし	人参 ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド	741 kcal 3.7 mg 451 mg
12水	麦ごはん ★タンドリーチキン ごまじゃこサラダ 玉子スープ	○	鶏肉 とりささみ 豆腐 卵	(牛乳) (ヨーグルト) しらす干し	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま油 ごま ごま油	694 kcal 3.6 mg 348 mg
13木	ごはん カレーボール2個 海藻サラダ 豆腐のみそ汁	○	ツナ水煮 豆腐 麦みそ	(牛乳) わかめ わかめ	人参 ねぎ	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 里芋	ごま油	750 kcal 6.6 mg 321 mg
14金	★ビビンバ トックスープ ★豆乳パンナコッタいちご	○	豚肉 卵 赤みそ わかめ	(牛乳)	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	精白米 強化米 トック 豆乳パンナコッタいちご	ごま油 ごま ごま油	770 kcal 5.2 mg 411 mg
17月	ゆかり菜飯ごはん わかめうどん 発芽玄米入りつくね 大豆サラダ	○	鶏肉 発芽玄米入りつくね 大豆	(牛乳) わかめ	しそ 広島菜 京菜 人参 小松菜 人参	白ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 うどん	マヨネーズ	711 kcal 2.4 mg 332 mg
18火	横割り丸パン セルフハンバーガー(ハンバーグ、野菜のソース和え) 豆乳スープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン 豆乳	(牛乳)	ほうれん草 パセリ	キャベツ 白菜 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖 じゃがいも		706 kcal 6.8 mg 476 mg
19水	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 豆腐汁 はちみつレモンゼリー	○	生揚げ 豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ	(牛乳)	人参 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ しいたけ しょうが 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 はちみつレモンゼリー		844 kcal 7 mg 437 mg
20木	ごはん いわしのみりん干し 小松菜の煮びたし スキー汁	○	いわし 生揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ	(牛乳)	小松菜 人参 人参 ねぎ	大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	769 kcal 6.3 mg 481 mg
21金	ごはん ★チキンチキンれんこんごぼう 野菜のうま煮	○	鶏肉 鶏肉 生揚げ 大豆	(牛乳)	人参 さやいんげん	れんこん ごぼう マイヤーレモン果汁 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 砂糖	油	820 kcal 3.6 mg 396 mg
25火	黒糖パン マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ	○	鶏肉	(牛乳) (牛乳)	人参 ブロッコリー 人参 きゅうり	玉ねぎ しめじ ごぼう とうもろこし	黒糖パン じゃがいも マカロニ (シチュールー)	マヨネーズ ごま	765 kcal 2.4 mg 381 mg
26水	ごはん キムチ鍋 のり塩もやし みかん	○	豚肉 なまあげ 麦みそ 赤みそ のり	(牛乳)	人参 ニラ 小松菜 人参	えのきたけ 白菜 玉ねぎ もやし みかん	精白米 強化米 マロニー 砂糖	ごま	734 kcal 4.0 mg 463 mg
27木	ごはん みそ納豆 鶏じゃが きなこ餅	○	豚肉 納豆 赤みそ 鶏肉 生揚げ きなこ	(牛乳)	ねぎ 人参 さやいんげん	玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 砂糖 白玉	油	869 kcal 4.2 mg 402 mg
28金	ごはん 大豆ふりかけ 豚すき ほうれん草と卵のサラダ	○	大豆ふりかけ 豚肉 豆腐 卵	(牛乳)	人参 ほうれん草 ブロッコリー	白ねぎ 白菜 しめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖	マヨネーズ	755 kcal 7.9 mg 382 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

2月の食育目標・・・和食の良さを知ろう

節分は、立春の前日に行われる伝統行事です。もともと「節分」とは季節の変わり目のことでしたが、とくに冬から春への変り目にあたるこの日の行事が今に残りました。昔の人々は、この日に悪いもの(鬼)がやってくると考えていました。それを追い払うために「魔滅(悪いものがなくなる)」に通じる豆まきをするようになりました。また、節分には、焼いたイワシの頭を玄関に飾ることとでそのにおいが鬼を追い払うとされていることから、いわしを食べる風習もあります。

福は内、
鬼は外！



3年生はもうすぐ卒業です。

そこで、卒業までにもう一度食べたい給食のメニューアンケートをとり、投票されたメニューを2月の給食に出しています！

★マークを付けているので、楽しみにしてください！

