

令和7年度

2月献立予定表

取手市立取手第一中学校

日曜日	曜日	献立名	主 な 材 料						その他の材料（調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩 (グラム)
			主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC、他	炭水化物	脂質			
毎日 牛乳											
2月		ごはん		牛乳				ごはん			894 2.4
		にらまんじゅう						★にらまんじゅう			
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース		
		中華かき玉コンスープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	でんぶん		塩 酒 がらスープ		
3火		ごはん						ごはん			820 2.2
		いわしのかば焼き	★いわしでんぶん付き			しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒		
		菜の花と豚肉のからしあえ	豚肉		菜の花	もやし			酒 からし しょうゆ 酒 削り節		
		だまこのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	まいたけ はくさい ねぎ	★だまこもち		削り節		
4水		ごはん						ごはん			782 2.4
		豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒		
		わかめスープ	なると	わかめ		たけのこ しめじ ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ		
		【 友 好 都 市 献 立 ユーバ市・アメリカ 】									
5木		コッパパン(センターカット)					★コッパパン			774 3.6	
		ソーセージ	★ソーセージ								
		チリコンカン	豚肉 ★大豆ミート ★いんげん豆水煮			にんにく たまねぎ		油	チリパウダー クミンパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩		
		チキンスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ		油	塩 こしょう ワイン がらスープ		
【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 北 海 道 】											
6金		麦ごはん						ごはん 大麦			837 2.3
		ザンギ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉	油	しょうゆ 酒 こしょう		
		かにかまあえ(サウザンアイランドドレッシング)	★かに風味かまぼこ			キャベツ 枝豆			★サウザンアイランドドレッシング		
		石狩汁	鮭 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こんにゃく		塩 みりん だし昆布		
9月		ごはん						ごはん			880 2.8
		ハンバーグオニオンソース	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく		バター	ワイン しょうゆ みりん		
		ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢 こしょう 塩		
		白菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい			塩 しょうゆ 酒 がらスープ		
10火		とんこつラーメン（中華めん） （とんこつスープ）						中華めん			868 3.2
			豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく		ごま	豚骨スープ がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		揚げぎょうざ					★ぎょうざ	油			
		もやしと豆苗のサラダ(中華ドレッシング)			豆苗	もやし スイートコーン			★中華ドレッシング		
12木		ごはん						ごはん			766 2.9
		ほっけの塩焼き	★ほっけ文化干し								
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 しいたけ 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	油	削り節		
13金		麦ごはん						ごはん 大麦			839 2.3
		カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ		
		ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング)	ベーコン		こまつな	キャベツ レモン	砂糖	油	塩		
16月		麦ごはん						ごはん 大麦			862 1.8
		ポークチャップ	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 ケチャップ ウスターソース		
		粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩		
		もやしとキャベツのスープ	ベーコン			もやし キャベツ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが		油	塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ		
17火		ソフトめん						ソフトめん			812 3.5
		かき玉汁	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん	しいたけ ねぎ 水菜	でんぶん		しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節		
		豆腐のみそだれかけ	★豆腐とわかめの豆乳よせ				小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま	みそ みりん 酒		
		和風サラダ(和風ドレッシング)		わかめ		キャベツ スイートコーン			★和風ドレッシング		
18水		ごはん						ごはん			753 3.1
		いかの香味ソースがけ	いか			にんにく ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 酢 豆板醤		
		小松菜の中華炒め	豚肉		こまつな	たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぶん	油	オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
		みそワントンスープ	みそ		にら	しめじ もやし ねぎ	★肉入りワントン		しょうゆ がらスープ		
19木		ココア揚げパン						コッパパン 砂糖	油	ビュアココア ミルクココア	806 3.2
		ボトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	じゃがいも		塩 こしょう がらスープ		
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ		
20金		ごはん						ごはん			756 2.8
		さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん		
		きのこのバターしょうゆ炒め	ハム		こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ		油 バター	しょうゆ		
		肉だんご入りみそ汁	豚肉 みそ		にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう	でんぶん こんにゃく		塩 こしょう 削り節		
24火		麻婆めん（中華めん） （麻婆あん）						中華めん	油		809 3.1
			豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ		にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ		
		ツナと大根のサラダ(中華塩ドレッシング)	ツナ		にんじん 豆苗	だいこん			★中華塩ドレッシング		
		プリン					★プリン				
25水		ごはん						ごはん			870 2.3
		鮭フライ（ソース）	鮭 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース ウスターソース		
		ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
		みそ汁	みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	さつまいも		削り節		
26木		米パン						★米パン			847 2.8
		ポーククリームシチュー	豚肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト	じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ		
		グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)				キャベツ きゅうり 枝豆			★香味たまねぎドレッシング		
【 友 好 都 市 献 立 桂 林 市・中国 】											
27金		麦ごはん						ごはん 大麦			914 2.5
		油淋鶏	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	油	塩 酒 酢 しょうゆ		
		ビーフンソテー	えび		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	ビーフン	油	塩 こしょう がらスープ		
		ごま豆乳スープ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん にら	もやし しいたけ		ねりごま	豆板醤 しょうゆ がらスープ		

\* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
\* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	2月の平均
エネルギー(kcal)	830	827
しょくえん(g)	2.5	2.7