



令和7年 2月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)	
	主食	お か ず	赤の中間の食品		緑の中間の食品		黄色の中間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
3月	ごはん	春雨汁 いわしの梅煮 ごまあえ 節分豆	とり肉 かまぼこ いわし梅煮 節分豆	牛乳	にんじん こねぎ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ しいたけ	米 春雨 さとう	ごま ねりごま 油	647 27.4	753 30.6
4火	むぎ 麦ごはん	チャーシュー豆腐 家常豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり たけのこ もやし	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	633 27.3	806 33.8
5水	たなだ 棚田の ごはん	ぶた汁 きびなごのごまフライ 大豆とひじきの炒め煮	ぶた肉 とり挽肉 大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき きびなごフライ 麦みそ	にんじん こねぎ	いんげん 大根 ごぼう こんにゃく	米 さといも さとう	油	610 23.1	757 28.1
6木	こめこ 米粉パン	肉うどん 大学いも オレンジ	牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ オレンジ	米粉パン うどん さつまいも さとう	黒ごま 油	605 22.1	826 29.4
7金	ごはん	大根のそぼろ煮 酢みそあえ	とり挽肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり こんにゃく	大根 米 さとう でん粉	ごま 油	570 19.8	719 24
10月	くろざとう 黒砂糖パン	ポークビーンズ オムレツ ほうれん草のソテー	ぶた肉 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも さとう	油	585 26.3	762 33.5
12水	めし とり飯	みそ汁 さつまいもの天ぷら おひたし ミニみかんゼリー	とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ 小魚	ほうれん草 こねぎ	たまねぎ 大根 グリーンピース	米 さつまいも 天 さとう ミニゼリー	油	591 27.8	703 31.8
13木	はちみつパン	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ	合挽肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり 白菜 マッシュルーム りんご	油	601 22.7	766 28.1	
14金	むぎ 麦ごはん	カツ丼 アーモンドあえ	卵 かまぼこ トンカツ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	米 麦 さとう でん粉	アーモンド 油	657 26	831 31.9
17月	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ	とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン 黄ピーマン グリーンピース オリーブオイル	米 じゃがいも さとう	カレーウ 油	576 17.9	732 21.6
18火	ごはん	かきたま汁 とり肉のごま揚げ ゆかりあえ	とり肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ	乾燥赤しそ たまねぎ きゅうり 白菜	米 でん粉	ごま 油	623 24.7	785 30.1
19水	ごはん	どさんこ汁 さんまのおかか煮 即席漬け	ぶた肉 豆腐 さんまおかか煮 赤みそ	牛乳 昆布 麦みそ	にんじん	キャベツ コーン 深ねぎ	米 じゃがいも	バター	597 24.3	729 27.9
20木	コッペパン	ラビオリのスープ タンドリーチキン 塩もみきゅうり いちごジャム	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン セロリ	コッペパン じゃがいも ラビオリ いちごジャム	オリーブ油	634 28.1	780 33.7
21金	ごはん	がめ煮 具入り卵焼き ひじきあえ	とり肉 厚揚げ 千草焼き	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう	油	595 23.9	767 30
25火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ	とり挽肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう でん粉	ねりごま 油	573 21.3	728 26
26水	むぎ 麦ごはん	とりごぼう汁 いわしフライ クービーリチー	とり肉 ぶた肉 厚揚げ いわしフライ	牛乳 昆布	にんじん いんげん こねぎ	ごぼう こんにゃく しいたけ	米 麦 さとう	ごま油 油	606 24.2	767 29.5
27木	パインパン	ちゃんぽん 春巻き きゅうりの中華あえ	ぶた肉 かまぼこ 天ぷら ちくわ 春巻き	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	パインパン ちゃんぽん さとう	ごま油 油	669 26.9	863 33.9
28金	ごはん	トック ビビンバ(焼き肉・ナムル)	牛肉 とり肉 卵 米みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	白菜 もやし	米 トック さとう	ごま ごま油	637 26.8	810 33.1

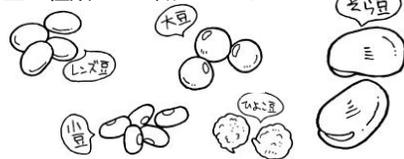
☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。

今月使用予定の地元産の食材

波佐見産の食材…棚田米

※にんじん、キャベツ、きゅうり、大根、白菜、深ねぎ、ほうれん草、わかめ、ひじきは、県内産を使用する予定です。

豆の種類いくつか知ってる？



大豆アラカルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがたっぷり入っています。

せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つてくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

脳細胞を活性化させるリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に排出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役立つ。

動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

