

令和7年度2月 学校給食献立表

が つ こ う き ゆ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う



(今月の給食のめあて)

みやま市立

小学校

日付 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー- たんぱく質- 脂質エネルギー比- 食塩相当量	一口メモ			
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		からだをつくるもとなるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		エネルギーのもとなるしょくひん							
2 (月)	てまきごはん(むぎごはん のり) ぎゅうにゅう たまごやき ツナサラダ けんちんじる		ぎゅうにゅう のり (たまご) ツナ とうふ ぶた肉			こめ むぎ (さとう でんぶん) (あぶら) マヨネーズ さといも		570 kcal	節分	節分に豆をまくのは、病気や農作物の不作を追い払うためです。今日は節分にちなんで手巻きごはんです。			
3 (火)	パン ポークビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) だいす ぶた肉		にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン じやがいも あぶら ごま(ドレッシング)		601 kcal	大豆	大豆には、血や筋肉を作るもとなるたんぱく質や、熱や力のもとなる脂質が肉に負けないくらいあるので、「燶の肉」といわれています。			
4 (水)	むぎごはん さわらフライ なの花え とうふのみそしる	ぎゅうにゅう (さわら) たまご けずりぶし とうふ みそ		なの花 ほうれんそう ねぎ	もやし たまねぎ	こめ むぎ (パンこ こむぎこ でんぶん) あぶら さとう じやがいも		649 kcal	立春(2月4日)	立春は、春の始まりの日のことです。春を告げる魚として、魚と春を書く「鰯(さわら)」と、春の花で黄色と緑がかわいい菜の花をイメージした料理を組み合わせました。			
5 (木)	こくとうコッペパン チャンポン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) ぶた肉 えび かまぼこ		にんじん れんこん きゅうり		パン こくとう あぶら ごま マヨネーズ		504 kcal	給食のパン・麺料理について	給食では、食器に入る量までしか提供できないため、麺料理だけでは成長期に必要な栄養量が不足してしまいます。そのため、小さめのパンや少なめのご飯も食べる必要があります。			
6 (金)	むぎごはん ぶた肉とあつあげのみそいため ほうれんそうのしょうがあえ やきのり	ぎゅうにゅう ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん ほうれんそう	大こん しょうが のり	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま		619 kcal	のりの日(2月6日)	のりはみやま市でも多くとっています。真冬につみとられていて、この時期ののりは、やわらかくて香りが良いです。今日は2月6日の「のりの日」にちなんで福岡有明漁業協同組合連合会の皆様から「焼きのり」をいただいています。			
9 (月)	くろまめごはん いもとせたかなの かわりきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう くろまめ すきこんぶ しらすぼし		にんじん ピーマン にんじん ねぎ		こめ じゃがいも ごま マヨネーズ	さけ しお しょうゆ 15.5 g	492 kcal	新メニュー: 芋と瀬高菜の変わりきんぴら	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。高菜漬や海藻、小魚など積極的にとりたい食品を多く使った料理です。			
10 (火)	ごはん にこみハンバーグ 大こんサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう (ぶた肉とり肉) ハム		トマト ほうれんそう	(たまねぎ) 大こん	こめ (でんぶん) さとう (ぶたあぶら) マヨネーズ	(しお) ケチャップ ウスター さけ しょうゆ しお 1.9 g	649 kcal	白菜	今が旬の野菜です。鍋物や漬物に使われていることの多い野菜ですが、今日はスープに使っています。			
12 (木)	ココアあげパン キャベツとコーンのソテー ふゆやさいのスープ	ぎゅうにゅう ペーコン ウインナー		キャベツ コーン にんじん ブロッコリー	大こん はくさい	パン さとう あぶら じやがいも	ココア あぶら 16.9 g	497 kcal	ココア揚げパン	給食で人気の揚げパンですが、今日はいつもの黄粉と一味違う、ココアをまぶした揚げパンです。			
13 (金)	むぎごはん ビーンズカレー サラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズまめ だいす ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー		チーズ なまクリーム にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	さけ しお 15.5 g	662 kcal	ビーンズカレー	ビーンズカレーは、大豆やひよこ豆、レンズ豆など数種類の豆が入っているため、たんぱく質が多く、食物繊維も豊富です。			
16 (月)	ごまじやこはん レンコンいりつくね しらあえ 大こんのみそしる	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ		えだまめ (たまねぎ れんこん しょうが)	こめ むぎ (パンこ でんぶん さとう)	ごま	19.4% 1.7 g	535 kcal	しらあえ	白い豆腐で作った和え衣と、野菜などの食材を合わせたあえ物です。豆腐の水気をしっかり切ることがポイントです。			
17 (火)	パン ビーフシチュー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅう肉 ペーコン		トマト キャベツ コーン	たまねぎ グリンピース 大こん きゅうり	パン バター マヨネーズ あぶら	1.7 g	549 kcal	ビーフシチュー	牛肉をじっくりとトマトと一緒に煮込んでいます。うま味がいっぱいです。牛肉には鉄分とたんぱく質が豊富に含まれています。			
18 (水)	むぎごはん いわしのしょうがに 三しづくあえ おからのかきたまじる	ぎゅうにゅう (いわし) にんじん たまご おから とうふ		(しようが) きゅうり キャベツ	こめ むぎ (さとう でんぶん) さとう たまねぎ えのきだけ	パン ごまあぶら ごまあぶら ごま	20.4 g	608 kcal	おから	大豆から豆乳をしぶって、残ったものがおからです。食物繊維を豊富に含んでいるので、積極的にとりたい食材です。今日は卵に混ぜ込んで、一緒にかきたまにしています。			
19 (木)	メロンパン うみのさちスパゲティ 大こんとハムのサラダ	ぎゅうにゅう (たまご) ぎゅう肉 えび レンズまめ		にんじん 大こん	たまねぎ グリンピース きゅうり	パン バター あぶら	20.4 g	651 kcal	海の幸スパゲティ	子どもたちに人気の麺料理です。たんぱく質や鉄分が豊富なエビが入ったスパゲティです。			
20 (金)	むぎごはん うまい ごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とり肉		にんじん にんじん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう れんこん もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	20.0 g	582 kcal	根菜類	根菜類とは、土の下にできる野菜です。今日は旬のれんこんとにんじんを使っています。れんこんには、ビタミンC、マンガンが、にんじんには、ビタミンA、食物繊維、カリウムが多く含まれています。			
24 (火)	ごはん ホキのトマトソースかけ アーモンドあえ きりぼし大こんのスープ	ぎゅうにゅう (ホキ) パセリ トマト		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小まつな	(パンこ こむぎこ でんぶん) さとう あぶら オリーブあぶら アーモンド ブイヨン しょうゆ たまねぎ しめじ	パン ガーリック ケチャップ ワイン しおこしょ 1.8 g	20.2 g	619 kcal	アーモンド	血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。			
25 (水)	むぎごはん マーボーどうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぎゅう肉 ぶた肉 とうふ みそ		ねぎ にんじん にんじん	しょうが にんにく さとう でんぶん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま	25.1 g	632 kcal	マーボー豆腐	豆腐は味付けでいろいろな食べ方ができます。今日は赤みそ等で味を付けたみなさん人に人気のマーボー豆腐です。			
26 (木)	パン はくさいのクリームに キャベツとパインのサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 白いんげんまめ		にんじん キャベツ きゅうり パイン	パン じやがいも マカロニ こむぎこ あぶら バター 1.9 g	537 kcal	牛乳	給食で唯一、毎日登場するのが牛乳です。成長期のみなさんに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。寒い季節になりましたが、しっかり飲みましょう。					
27 (金)	ゆかりごはん(すくなめ) ギュウにゅう わかめうどん まごわやさしいサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 わかめ だいす しらすぼし わかめ		にんじん キャベツ きゅうり えのきだけ	こめ むぎ めん ボテチップス さとう	(しお) 17.7 g	しそ(ゆかり)	しそは緑色の青じそと紫色の赤じそがあります。赤じそはきれいな色がついて、漬物などにも使われます。					

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値	今月の平均栄養所要量	
613 kcal	エネルギー	585 kcal
24.0 g	たんぱく質	21.4 g
25~30%	脂質エネルギー比	28.0%
2.0 g	食塩相当量	2.0 g

令和7年度2月 学校給食献立表



みやま市立

中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	一口メモ			
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)							
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実						
(月)	手巻きごはん(麦ごはん のり) 牛乳	牛乳	牛乳 のり			米 麦			695 kcal	節分			
	卵焼き (卵)				(砂糖 でんぶん)	(油)	(みりん ショウゆ 酢 塩)	25.7 g	節分に豆をまくのは、病気や農作物の不作を追い払うためです。今日は節分にちなんで手巻きごはんです。				
	ソナサラダ ツナ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マヨネーズ	塩こしょう	22.1%					
	けんちん汁 豆腐 豚肉	豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里いも	しょうゆ 塩 酒	1.8 g					
(火)	パン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン			740 kcal	大豆			
	ポークビーンズ 大豆 豚肉	大豆 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	ケチャップ デミソース コンソメ ワイン 塩こしょう バブリカ	34.2 g	大豆には、血や筋肉を作るものとなるたんぱく質や、熱や力のもととなる脂質が肉に負けないくらいあるので、「畠の肉」といわれています。				
	プロッコリーとキャベツのサラダ カルバンジー	カルバンジー		プロッコリー	キャベツ		ごま(ドレッシング) 塩 ドレッシング	33.7%					
(水)	麦ごはん 牛乳	牛乳				米 麦 (パン粉 小麦粉 でんぶん)	油 (塩こしょう)	28.3 g	立春(2月4日)				
	さわらフライ (さわら)				砂糖	油	塩 しょうゆ	25.4%	立春は、春の始まりの日のことです。春を告げる魚として、魚と春を書く鮓(さわら)」と、春の花で黄色と緑がかわいい菜の花をイメージした料理を組み合わせました。				
	菜の花あえ 卵 けずり節	牛乳	菜の花 ほうれん草	もやし				2.2 g					
	豆腐のみそ汁 豆腐 みそ	豆腐 みそ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも								
(木)	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン 黒糖			695 kcal	給食のパン・麺料理について			
	チャンポン 肋肉 えび かまぼこ	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ	麵	油 塩こしょう ウスター 酒 とんこつ 鶏がら	26.4 g	給食では、食器に入る量までしか提供できないため、麺料理だけでは成長期に必要な栄養量が不足してしまいます。そのため、小さめのパンや少なめのご飯も食べる必要があります。				
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり	ごま マヨネーズ	酢 塩 しょうゆ	29.7%					
	プリン (卵) (牛乳 クリーム)				(水あめ)		(ゼラチン)	3.4 g					
(金)	麦ごはん 牛乳	牛乳				米 麦			759 kcal	のりの日(2月6日)			
	豚肉と厚揚げのみそ炒め 豚肉 厚揚げ みそ	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	砂糖	油 ごま油 しょうゆ 酒 一味とうがらし	29.7 g	のりはみやま市でも多くとられています。真冬につみどりされていて、この時期ののりは、やわらかくて香りが良いです。今日は2月6日の「のりの日」にちなんで福岡有明海漁業協同組合連合会の皆様から「焼きのり」をいただきています。				
	ほうれん草のしょうがあえ 焼きのり		ほうれん草 のり		大根 しょうが	ごま	しょうゆ みりん 塩	27.7%					
								1.8 g					
(月)	黒豆ごはん 黒豆 牛乳	黒豆 牛乳				米			654 kcal	新メニュー: 芽と瀬高菜の変わりきんぴら			
	千草焼 (卵 鶏肉) (チーズ)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)	(砂糖)	(油)	(しょうゆ 塩)	21.3 g	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。高菜漬や海藻、小魚など積極的にとりたい食品を多く使った料理です。				
	芋と瀬高菜の変わりきんぴら すき昆布 しらず干し		にんじん ピーマン 高菜漬		じゃがいも	ごま マヨネーズ	しょうゆ	21.5%					
	さつまいし 鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	白菜 こんにゃく	さつまいも			2.9 g					
(火)	ごはん 牛乳	牛乳				米			797 kcal	白菜			
	煮込みハンバーグ (豚肉 鶏肉)	(豚肉 鶏肉)	トマト	(たまねぎ)	(でんぶん) 砂糖	(豚油)	(塩) ケチャップ ウスター 酒	28.7 g	今が旬の野菜です。鍋物や漬物に使われていることの多い野菜ですが、今日はスープに使っています。				
	大根サラダ ハム	ハム	ほうれん草	大根		マヨネーズ	しょうゆ 塩	28.8%					
(木)	白菜スープ 厚揚げ 卵	厚揚げ 卵	にんじん ねぎ	白菜 えのきだけ			鶏がら しょうゆ 酒 コンソメ 塩こしょう	2.6 g	ココア揚げパン				
	ココア揚げパン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン 砂糖	油 ココア	631 kcal	給食で人気の揚げパンですが、今日はいつもの中の黄粉と一緒に揚げパンです。				
	キャベツとコーンのソテー ベーコン	ベーコン		キャベツ コーン		油	塩こしょう	20.6 g					
(金)	冬野菜のスープ ウィンナー	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	大根 白菜	じゃがいも	鶏がら 塩こしょう しょうゆ	36.1%					
	麦ごはん 牛乳	牛乳						2.8 g					
	ビーンズカレー 豚肉 レンズ豆 ガルバンゾー マローファットビース レッドキドニー	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	油 カレールウ	塩こしょう ワイン カレー粉 ドライカレー ケチャップ ガーリック	25.5 g	ビーンズカレー				
(月)	サラダ			キャベツ きゅうり コーン		油	塩 こしょう 酢	26.7%	ビーンズカレーは、大豆やひよこ豆、レンズ豆など数種類の豆が入っているため、たんぱく質が多く、食物繊維も豊富です。				
	ごまじゃこごはん 牛乳		牛乳 しらず干し 昆布		枝豆	米 麦 ごま			696 kcal	しらあえ			
	レンコン入りつくね (鶏肉)			(たまねぎ れんこん しょうが)	(パン粉 でんぶん 砂糖)	(ラード 油)	(塩 チキンエキス しょうゆ)	26.7 g	白い豆腐で作った和え衣と、野菜などの食材を合わせたあえ物です。豆腐の水気をしっかり切ることがポイントです。				
	しらあえ 豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん		砂糖		しょうゆ	27.0%					
(火)	大根のみそ汁 厚揚げ みそ	厚揚げ みそ	ねぎ	大根 えのきだけ たまねぎ				2.7 g					
	パン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン			695 kcal	ビーフシチュー			
	ビーフシチュー 牛肉 生クリーム	牛肉 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター	塩こしょう ガーリック ワイン コンソメ ウスター デミソース	26.7 g	牛肉をじっくりとトマトと一緒に煮込んでいます。うま味がいっぱいです。牛肉には鉄分とたんぱく質が豊富に含まれています。				
	キャベツとコーンのサラダ ベーコン	ベーコン	チーズ ヨーグルト		キャベツ コーン	マヨネーズ 油	酢 塩こしょう	33.9%					
(水)	麦ごはん 牛乳	牛乳						3.1 g					
	いわしの生姜煮 (いわし)			(しょうが)	(砂糖 でんぶん)		(しょうゆ みりん 塩)	25.4 g	おから				
	三色あえ にんじん きゅうり キャベツ			砂糖	ごま油		塩 しょうゆ 酢	28.0%	大豆から豆乳をしぼって、残ったものがおからです。食物繊維を豊富に含んでいるので、積極的にとりたい食材です。今日は卵に混ぜ込んで、一緒にかきたまにしています。				
	おかのかきたま汁 卵 おから 豆腐	卵 おから 豆腐	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			塩 しょうゆ	2.2 g					
(木)	メロンパン (卵) 牛乳	(卵) 牛乳 (脱脂粉乳)				パン			765 kcal	海の幸スパゲティ			
	海の幸スパゲティ 牛肉 えび レンズ豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲティ	バター	ケチャップ デミソース ワイン 酒 ウスター 塩 こしょう ガーリック	30.4 g	子どもたちに人気の麺料理です。たんぱく質や鉄分が豊富なエビが入ったスパゲティです。				
	大根とハムのサラダ ハム	ハム		大根 きゅうり		油	酢 塩こしょう しょうゆ	32.4%					
(金)	麦ごはん 牛乳	牛乳						2.4 g					
	うま煮 厚揚げ 鶏肉	厚揚げ 鶏肉	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒	26.5 g	根菜類				
	ごまあえ にんじん ほうれん草		にんじん ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ	22.0%	根菜類とは、土の下にできる野菜です。今日は旬のれんこんとにんじんを使っています。れんこんには、ビタミンC、マンガンが、にんじんには、ビタミンA、食物繊維、カリウムが多く含まれています。				
								1.2 g					
(月)	ごはん 牛乳	牛乳							747 kcal	アーモンド			
	ホキのトマトソースかけ (ホキ)		パセリ トマト	たまねぎ	(パン粉 小麦粉 でんぶん) 砂糖	油 オリーブ油	ガーリック ケチャップ ワイン 塩こしょう	23.4 g	血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。				
	アーモンドあえ ほうれん草			キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド	しょうゆ 塩	24.5%					
(火)	切干大根のスープ 切干大根のスープ ベーコン	ベーコン	にんじん 小松菜	切干大根 たまねぎ しめじ			ブイヨン しょうゆ 塩こしょう	2.2 g					
	麦ごはん 牛乳	牛乳							749 kcal	マーボー豆腐			
	マーボー豆腐 牛肉 豚肉 豆腐 みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら 豆ばんじょん	29.3 g	豆腐は味付けいろいろな食べ方ができます。今日は赤みそ等で味を付けたみなさんにお気のマーボー豆腐です。				
(水)	もやしのナムル		にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 豆ばんじょん	26.6%					
								2.3 g					
(木)	パン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン			689 kcal	牛乳			
	白菜のクリーム煮 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	白菜	じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	ワイン 鶏がら 塩こしょう	25.1 g	給食で唯一、毎日登場するのが牛乳です。成長期のみなさんに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。寒い季節になりましたが、しっかりと飲みましょう。				
	キャベツとパンのサラダ			キャベツ きゅうり パイン		油	塩 こしょう 酢	32.8%					
(金													