



令和7年度 2月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2	月	大和中3年 宮床中3年	◎	ごはん 鶏そぼろ わかめとツナのサラダ みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	枝豆 きゅうり ごぼう しょうが だいこん とうもろこし にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん じゃがいも 三温糖 ドレッシング 米サラダ油	588 31.5 16.2 2.9	755 39.4 18.9 3.7
3	火	節分メニュー 		ごはん いわしのかば焼き キャベツのゆかり和え つみれのすまし汁 福豆 <small>小骨に注意して食べましょう</small>	牛乳 いわし かつお節 すけそうだら 大豆	赤しそ キャベツ きゅうり たけのこ にんじん 根深ねぎ	ごはん 春雨 米白絞油 中ざら糖 米粉 片栗粉 砂糖	557 24.3 15.5 2.4	711 29.6 17.9 3.1
4	水	宮床中3年	◎	ミルクパン 鶏肉のマーマレードソース フロカリサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	カリフラワー しょうが セロリ 玉ねぎ トマト にんじん にんにく ブロccoli いよかん なつみかん ゆず	ミルクパン じゃがいも ジャム ドレッシング マカロニ	618 32.0 22.5 3.2	789 38.8 27.3 4.3
5	木	大和中3年		ごはん 焼きぎょうざ(小2個・中2個) ホイコーロー 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	青ピーマン キャベツ しょうが 玉ねぎ たら にんじん にんにく 根深ねぎ はくさい 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	621 24.2 21.3 2.0	766 28.7 23.9 2.3
6	金	かむかむデー 		ごはん 鮭フライ(バックソース) ひじきの炒り煮 泥煮梅 <small>小骨に注意して食べましょう</small>	牛乳 豚肉 鮭 ひじき さつま揚げ かつお節 豆腐 油揚げ	枝豆 ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 米サラダ油 三温糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	592 27.8 18.0 2.2	758 34.2 20.9 2.8
9	月		◎	豚肉のハヤシライス (ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ヨーグルト	グリーンピース 玉ねぎ トマト にんじん パインアップル みかん もも マッシュルーム	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	670 21.8 20.1 3.1	864 26.4 23.8 4.0
10	火			ごはん 甘酢肉団子(小2個・中3個) チンジャオロース もずくスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 もずく かに風味かまぼこ 豆腐 かつお節	青ピーマン しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく 根深ねぎ	ごはん 米サラダ油 ごま油 三温糖 片栗粉 パン粉	612 30.0 18.3 2.2	801 38.0 22.0 3.0
11	水	建国記念の日							
12	木	宮床小		ごはん ぶりの照り焼き 肉じゃが 五目みそ汁 <small>小骨に注意して食べましょう</small>	牛乳 豚肉 ぶり 煮干し みそ 豆腐 油揚げ	小松菜 さやいんげん しょうが 玉ねぎ にんじん もやし	ごはん 米サラダ油 三温糖 じゃがいも 砂糖	588 30.4 19.2 2.7	750 37.6 22.5 3.3
13	金		◎	ごはん メンチカツ(バックソース) 鶏肉と大豆のトマト煮 ジュリエンスープ <small>フランス語で「叩き」 野菜のスープ、という 意味です</small>	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん にんにく パセリ えのきたけ	ごはん 米白絞油 オリーブ油 三温糖 マカロニ 米サラダ油 砂糖 パン粉 小麦粉	653 26.9 21.9 3.2	794 31.6 23.3 3.8
16	月		◎	ガバオライス (ごはん・ガバオライスの具) わかめスープ ぶどうゼリー <small>タイの料理です</small>	牛乳 豚肉 大豆 なると 豆腐 わかめ	赤パプリカ しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 根深ねぎ バジル	ごはん 米サラダ油 ごま 片栗粉 ぶどうゼリー 三温糖	588 25.0 17.4 2.0	749 30.6 20.3 2.6
17	火			ごはん さばの塩焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁 <small>小骨に注意して食べましょう</small>	牛乳 さば 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 昆布 煮干し みそ	枝豆 ごぼう だいこん たけのこ にんじん 根深ねぎ	ごはん 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	566 31.7 15.5 2.4	722 39.3 17.8 3.2
18	水	吉田小 宮床中1・2年		バターロールパン かぼちゃのコロッケ 和風サラダ 塩ラーメン	牛乳 豚肉 わかめ なると	かぼちゃ キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし にんじん 根深ねぎ メンマ もやし	バターロールパン ドレッシング じゃがいも 砂糖 小麦粉 米白絞油 米サラダ油 チャンポン麺 パン粉	576 19.4 22.6 4.0	716 23.8 26.4 5.0
19	木	大和中1・2年		ごはん カップ納豆 豚キムチ なめこのみそ汁 <small>食育かるたメニュー</small>	牛乳 豚肉 納豆 煮干し みそ 豆腐	キャベツ しょうが だいこん 玉ねぎ たら にんじん にんにく 根深ねぎ はくさい なめこ	ごはん ごま油 三温糖	593 30.7 17.8 2.6	744 37.2 20.2 3.2
20	金			ごはん ハンバーグの照り焼きソース ほうれんそうのりのりし和え せんべい汁 <small>青森県の郷土料理です</small>	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ のり かつお節	ごぼう とうもろこし にんじん 根深ねぎ ほうれんそう もやし ふなしめじ	ごはん 三温糖 片栗粉 わかめかきせんべい	607 27.3 16.5 1.9	782 34.0 19.3 2.4
23	月	天皇誕生日							
24	火			ごはん ユーリンチー 春雨サラダ 中華風コンソープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ハム	きゅうり しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん にんにく 根深ねぎ ほうれんそう メンマ	ごはん 片栗粉 米白絞油 三温糖 ごま油 春雨 ごま	618 29.0 19.5 3.2	791 35.2 23.0 3.9
25	水		◎	ココアパン ミートオムレツ 枝豆とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ウィンナー ベーコン	枝豆 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん	ココアパン バター じゃがいも	648 24.4 30.3 2.9	844 30.8 38.6 3.7
26	木			ごはん 豆腐ハンバーグのデミグラスソース れんこんサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 煮干し みそ 豆腐	だいこん 玉ねぎ にんじん 根深ねぎ はくさい れんこん えのきたけ	ごはん 三温糖 ごま パン粉 マヨネーズ ドレッシング	579 25.2 18.3 2.7	739 30.9 21.4 3.2
27	金	中学校 卒業お祝いメニュー	◎	カツカレーライス (麦ごはん・とんかつ・カレー) ヨーグルト(小学校) お祝いデザート(中学校)	牛乳 豚肉 ヨーグルト 豆乳	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく いちご りんご	ごはん 大塚 米白絞油 米サラダ油 じゃがいも 水あめ 砂糖 パン粉 片栗粉	751 24.4 23.9 3.1	964 26.2 31.1 3.7

* 牛乳は、毎日つきます。
 * 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。
 * 都合により献立を変更する場合があります。
 * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきますが、毎日のはしをもってきてください。



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	613(663)	780(830)
たんぱく質(g)	27.0(25.0)	32.9(31.0)
脂質(g)	19.7(19.0)	23.3(23.0)
塩分(g)	2.7(2.0)	3.4(2.5)

たいわの食育かるたメニュー (2月19日)

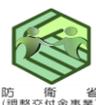
へ へーんしん
大豆から とうふ
あぶらあげ
しょうゆ みそ



今月の地場産品

☆町内産：米、根深ねぎ

☆県内産：牛乳、パン、大麦、豚肉、鶏卵、大豆、わかめ、なめこ



*大和町では「特定防衛施設周辺整備調整交付金」の補助を受けて給食費の無償化事業を実施しています。

☆はしは、きれいに洗って毎日持ってきましょう☆