



令和7年 2月分学校給食予定献立表



今月の目標
食生活を見直そう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		605
		けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	でんぷん		
		さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
		うのはなのいりに	おから 竹輪		にんじん	しいたけ 枝豆	砂糖	菜種油	
4	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		701
		カレーライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	
		ひとくちカツ	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉	菜種油	
		ぼんかん	しゅんのくだもの			ぼんかん			
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
		ごじる	豆腐 豚肉 油揚げ 大豆 みそ			ごぼう 大根 ねぎ			
		いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
		なばなのごまあえ	ハム		なばな	もやし	砂糖	ごま	
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		606
		サムゲタンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	ねぎ 玉ねぎ 白菜 しょうが	もち でんぷん		
		やきぎょうざのすじょうゆかけ(小2個、中3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
		ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
7	金	うどん 牛乳		牛乳			うどん		707
		にくみそかけ	豚肉 大豆 揚げはんぺん みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん		
		きんとんパイ	卵				さつまいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	菜種油	
		だいこんサラダ				大根 きゅうり コーン			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		622
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ			
		とりにくのてりやき	鶏肉				砂糖 でんぷん		
		こまつなのだいずあえ	かつお 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
12	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		600
		ポトフ	ベーコン		にんじん 小松菜	白菜 しめじ 玉ねぎ	じゃがいも		
		キャベツソテー	鶏肉		赤ピーマン	キャベツ エリンギ		菜種油	
		フルーツのヨーグルトあえ	豆乳	ヨーグルト		パイン 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁	砂糖		
13	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		697
		マーボどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
		あげどりのねぎソース	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	菜種油	
		はるさめサラダ	まぐろ			キャベツ コーン きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		709
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖		
		ハートがたハンバーグのたれかけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
		きりぼしだいこんのカレーいため	揚げはんぺん 大豆		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖		
		★ガトーショコラ	豆乳				米粉 砂糖	植物油 ココア	
17	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		611
		たまふじる	豆腐 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ	玉ふ		
		キャベツいりメンチカツのソースかけ	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	菜種油	
		きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖		

うらへつづきます

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		597	
	にらたまスープ	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ	でんぷん			
	やさしいしょうまいのあまずあんかけ(小2個、中3個)	鶏肉 豚肉 大豆		ほうれん草 にんじん	コーン 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉			730
	ナタデココポンチ				黄桃 パイン ナタデココ	砂糖			
19 水	ごはん 牛乳 中学校3年生お祝い給食		牛乳			米		604	
	ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ				
	たこのからあげ	たこ				米粉 でんぷん	菜種油		715
	ひじきとだいずのいために	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	菜種油		
20 木	あいちのツイストパン 牛乳	あいちけんさんこむぎこ100%!	牛乳			パン		652	
	にんじんのポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	小麦粉	バター 菜種油		
	ウインナーの トマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖			827
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
	ココア牛乳のもと					砂糖	ココア		
21 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		688	
	にくじゃが	豚肉 揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油		
	さわらのあまみそかけ	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん			821
	きりぼしだいこんの ごまずあえ	ハム		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま		
25 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		630	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	ルウ 砂糖			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	菜種油		748
	シーフードサラダ	いか えび			キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング		
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		601	
	のっぺいじる	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん			
	まぐろのオーロラあげ	まぐろ				砂糖 米粉 でんぷん	菜種油		714
	はくさいのおかか	油揚げ かつお節			白菜 しめじ	砂糖			
	しそひじき		ひじき	しそ		砂糖 キヌア	大豆油		
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		629	
	だいこんのみそに	豚肉 生揚げ 揚げはんぺん みそ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖			
	あいちのれんこんいりつく ね(小2個、中3個)	鶏肉 大豆			れんこん 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	菜種油		768
	にんじんしりしり	まぐろ 卵		にんじん	もやし	砂糖	ごま油		
28 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		644	
	しょうゆとんこつラーメン	豚肉			玉ねぎ コーン 白菜 ねぎ		菜種油		
	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	菜種油 ごま油 大豆油		739
	ONやさい			にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油		
	アーモンドごさかな		かたくちいわし			砂糖 でんぷん	アーモンド		

平均値	小学校	640
	中学校	766
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		18回



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL 48-5111 FAX 48-5114

★業者配送

※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食には毎日牛乳が出ています。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか。牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の育て方やえさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になります。秋から春先にかけては乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。20日(木)には、ココア牛乳のもとがつきます。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夜の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

