



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		
		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
		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		
		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		
		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
		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
		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
		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
		ONやさい			にんじん	キャベツ もやし にんにく		砂糖		ごま油
		アーモンドこざかな		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

〈今月の阿久比町の野菜〉



キャベツ こまつな

☆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。

