

## 2月 献立予定表



給食の実施日は、学校によって異なります。

日	曜日	献立名	黄(炭水化物 脂質)		赤(たんぱく質 ミネラル)		緑(ミネラル ビタミン)		栄養価
			主食	牛乳	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
2	月	ごはん	オムレツ&チリコンカン フレンチサラダ 白菜とベーコンのソテー フルーツあえ	マーガリン 小麦粉 米油 米	大豆 豚肉 牛乳 <b>オムレツ</b> <b>ベーコン</b> <b>ハム</b>	玉葱 にんにく キャベツ にんじん キュウリ はくさい こまつな みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶	玉葱 にんにく キャベツ にんじん キュウリ はくさい こまつな みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶	エネルギー 830 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.0 g	
3	火	わかめごはん	いわしバーグ 和風サラダ 豚肉とさつまいもの辛みそ炒め いよかん 福豆	節分豆まめ給食 砂糖 でんぶん 砂糖 さつまいも 米油 米	豚肉 わかめ 福豆 牛乳 <b>いわしバーグ</b> <b>かまぼこ</b>	キャベツ にんじん キュウリ にんにく 長ねぎ いよかん	キャベツ にんじん キュウリ にんにく 長ねぎ いよかん	エネルギー 818 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.2 g	
田名中学校 2年江成さん提案「冬に向けて今からストミナをつけよう！給食！」									
4	水	ごはん	豚キムチ 小松菜のお浸し ナツツコロ 真たらさんみそ汁	ごま油 ごま でんぶん 砂糖 小麦粉 米油 アーモンド 米	豚肉 豚肉 牛乳 豆腐 みそ 牛乳	にんにく 長ねぎ たけのこ にら こまつな 切干大根 こまとう 玉葱 とうもろこし にんじん <b>キムチ</b>	にんにく 長ねぎ たけのこ にら こまつな 切干大根 こまとう 玉葱 とうもろこし にんじん <b>キムチ</b>	エネルギー 879 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.1 g	
5	木	ごはん	えびカツ スマッシュティーミートソース かぼちゃのサラダ 大根入りフルゴギ	米油 スパゲティ 砂糖 ごま油 米 <b>マヨネーズ</b> <b>粒入りマスター</b>	豚肉 豚肉 みそ 牛乳 <b>エビかつ</b> <b>ベーコン</b>	にんじん 玉葱 古根じょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト かぼちゃ たいこん にら 赤ハブリカ	にんじん 玉葱 古根じょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト かぼちゃ たいこん にら 赤ハブリカ	エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g	
6	金	ごはん	鶏のから揚げ もやしのカレーそーとー 花型しんじょ野菜あん ブロッコリーとえびの卵炒め マカロニスープ	でんぶん 米油 小麦粉 ごま油 じゃがいも マカロニ 米	鶏肉 豚肉 むきえび 牛乳 <b>五目しんじょ</b> <b>炒り卵</b>	古根じょうが にんにく もやし キャベツ えだまめ ブロッコリー にんじん きくらげ 長ねぎ 玉葱 バセリ	古根じょうが にんにく もやし キャベツ えだまめ ブロッコリー にんじん きくらげ 長ねぎ 玉葱 バセリ	エネルギー 872 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g	
9	月	麦ごはん	ぶりの照り焼き にんじんじりしり 青菜の肉みそ炒め いよかん のべつけ汁	砂糖 水あめ でんぶん 米油 さといも 米 麦	ぶり 鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 <b>炒り卵</b> <b>ちくわ</b>	古根じょうが にんじん こまつな いよかん 長ねぎ	古根じょうが にんじん こまつな いよかん 長ねぎ	エネルギー 869 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 1.9 g	
10	火	ごはん	かじきのスパイシーハムニエル キャベツのハムのソテー 磯辺煮 コーンボテト 小袋アーモンド	小麦粉 ハター オリーブ油 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも アーモンド 米	かじき ひじき 油揚げ 牛乳 <b>ハム</b>	キャベツ にんじん さやいんげん 玉葱 とうもろこし	キャベツ にんじん さやいんげん 玉葱 とうもろこし	エネルギー 837 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.7 g	
12	木	ごはん	鱈のから揚げ野菜あんかけ 切干大根のピリ辛炒め だし巻きたまご 肉じゃが	でんぶん 小麦粉 米油 ごんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも しらたき 米	たら 豚肉 豚肉 牛乳 <b>だし巻きたまご</b>	キャベツ もやし にんじん 玉葱 切干大根 えだまめ	キャベツ もやし にんじん 玉葱 切干大根 えだまめ	エネルギー 896 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g	
13	金	ソフト フランスパン	ミートボールのケチャップパレシタンデー 海藻サラダ いかのペイシーフリッター アーモンドあえ ひよこ豆のスープ ガトーショコラ	砂糖 ごま油 小麦粉 米油 アーモンド <b>ソフトフランスパン</b> <b>ガトーショコラ</b>	海藻ミックス まぐろ油漬け いか ひよこ豆 鶏肉 牛乳 <b>ミートボール</b> <b>ベーコン</b>	にんじん 玉葱 キュウリ もやし こまつな にんにく	にんじん 玉葱 キュウリ もやし こまつな にんにく	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.8 g	
16	月	麦ごはん	麻婆豆腐 青菜と桜えびの和えもの ひじきの中華ソテー 揚げきょうざ 杏仁豆腐	砂糖 でんぶん ごま油 ごま 米油 米 麦	大豆 豚肉 さくらえび ひじき 牛乳 <b>ベーコン</b> <b>きょうざ</b> <b>杏仁豆腐</b>	にら にんにく 長ねぎ だけのこ きくらげ こまつな もやし 古根じょうが にんじん キャベツ ハイン缶 黄桃缶	にら にんにく 長ねぎ だけのこ きくらげ こまつな もやし 古根じょうが にんじん キャベツ ハイン缶 黄桃缶	エネルギー 913 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g	
17	火	ごはん	コロッケ ごまトレッシングサラダ じゃことほれん草の卵炒め 肉みそひじき	米油 ごま 砂糖 でんぶん 米	豚肉 ひじき みそ 牛乳 <b>コロッケ</b> <b>炒り卵</b>	キャベツ キュウリ にんじん 玉葱 古根じょうが ほれんそう	キャベツ キュウリ にんじん 玉葱 古根じょうが ほれんそう	エネルギー 866 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g	
18	水	ごはん	鰯のゆみそ焼き キャベツのおかかえ お茶豆 ほんかん すまし汁	砂糖 でんぶん 米油 米	さば みそ 油揚げ かつお節 大豆 きな粉 鶏肉 豆腐 牛乳	古根じょうが ゆず果汁 キャベツ にんじん ほんかん こまつな えのきだけ 長ねぎ	古根じょうが ゆず果汁 キャベツ にんじん ほんかん こまつな えのきだけ 長ねぎ	エネルギー 920 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.1 g	
毎月19日は食育の日！今月は、イタリアの料理が登場します！									
19	木	ごはん	シチリア風パン粉焼き ブロッコリーとツナのベンネ イタリアンサラダ 大根ときのこの炒めもの 型抜きレアチーズ	オリーブ油 米油 ハター <sup>1</sup> マカロニ 米 <b>パン粉</b>	かれい チーズ まぐろ油漬 牛乳 <b>ハム</b> <b>ベーコン</b> <b>型抜きレアチーズ</b>	にんにく ハゼリ レモン東汁 ブロッコリー 玉葱 キャベツ にんじん キュウリ まいいただ いたこん エリキン	にんにく ハゼリ レモン東汁 ブロッコリー 玉葱 キャベツ にんじん キュウリ まいいただ いたこん エリキン	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g	
20	金	米粉ロールパン	ホキのアーモンドあえ こまとうのソテー <sup>2</sup> ピクリス かぼちゃのシチュー	でんぶん 米油 アーモンド 砂糖 <b>ホワイトルック</b> <b>米粉ロールパン</b>	ホキ 豚肉 牛乳 <b>ベーコン</b>	古根じょうが 玉葱 にんじん こまとう にんにく ハゼリ れんこん レモン果汁 かぼちゃ	古根じょうが 玉葱 にんじん こまとう にんにく ハゼリ れんこん レモン果汁 かぼちゃ	エネルギー 856 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.9 g	
24	火	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜ともやしの塩炒め 凍り豆腐のこはく揚げ 里芋のあんかけ	砂糖 米油 ハター ごま油 小麦粉 でんぶん さといも 米 麦	さけ みそ 凍り豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	キャベツ とうもろこし にんじん まいだけ こまつな もやし にんにく 古根じょうが グリンピース	キャベツ とうもろこし にんじん まいだけ こまつな もやし にんにく 古根じょうが グリンピース	エネルギー 857 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.8 g	
上鶴間中学校 2年小柳さん提案「冬のほかほか給食！」									
25	水	ごはん	生姜焼き ほれん草のこまとう キャベツ・コーン・ツナと和風え ボテトサラダ わかめスープ	米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米	豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 <b>ハム</b>	古根じょうが 玉葱 チンゲン菜 ほれんそう もやし キャベツ にんじん とうもろこし 長ねぎ	古根じょうが 玉葱 チンゲン菜 ほれんそう もやし キャベツ にんじん とうもろこし 長ねぎ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.2 g	
26	木	ごはん	ししゃものから揚げ 浅漬け れんこんのきんぴら 鶏肉と大豆のみそ煮	でんぶん 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 米	ししゃも 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん 古根じょうが れんこん たいこん グリンピース	きゅうり キャベツ にんじん 古根じょうが タマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー バセリ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.0 g	
27	金	ごはん	冬野菜のキーマカレー 彩り野菜のチーズサラダ ブロッコリーのソテー <sup>3</sup> 洋風かきたま汁	米油 小麦粉 じゃがいも でんぶん 米	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳 <b>ハム</b> <b>ベーコン</b>	玉葱 にんじん れんこん グリンピース にんにく 古根じょうが タマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー バセリ	玉葱 にんじん れんこん グリンピース にんにく 古根じょうが タマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー バセリ	エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g	

【月平均】エネルギー：844kcal たんぱく質：32.7g 脂質：26.8g 食塩相当量：2.5g

●献立予定表の食品欄の [点線囲い] 中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載していないものもあります。

●献立ごとの使用食材 加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。

●食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。

# 給食だより

令和7年度2月  
相模原市中学校給食

## 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・夕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。



## 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



### ▼給食の予約サイトはこちら

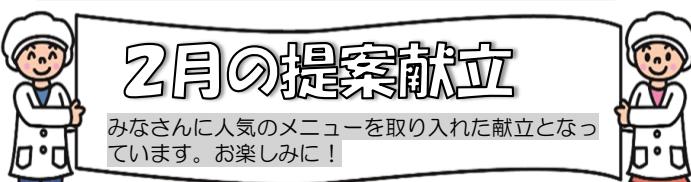


毎日の給食の予約が自動で入る  
『在校時一括予約』の手続きや、  
クレジットカードでの入金も  
こちらからすることができます☆彡

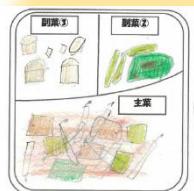
### ▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、  
提案献立のコメントを掲載しています。  
利用登録など、各種申請用紙もダウン  
ロード可能です♪

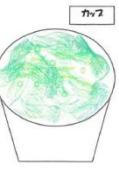
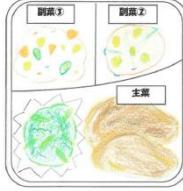


### 田名中 2年 江成さん 提案



「冬に向けて今からスタミナをつけよう！給食」

### 上鶴間中 2年 小柳さん 提案



「冬のぽかぽか！給食」

