

令和7年 2月



中学校給食献立予定表



直方市教育委員会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	いわしの梅みそ煮NEW 肉野菜炒め 厚揚げの味噌汁 豆乳パンナコッタ	ご飯	☆	いわし梅煮 豚肉 スライス 米味噌 厚揚げ パンナコッタ	牛乳	人参	キャベツ 玉葱 しめじ	米	油	748 27.0 21.7	【旬の食べ物】  白菜  ブロッコリー  小松菜  かぼちゃ  れんこん  だいこん  きのこ(えのきたけ)  サバ 旬の食材は 左の欄に 太い文字で記載しています。
4 (火)	メンチカツ ミートスパゲティ コンソメスープ 一食中濃ソース メロンパン	パン	☆	ミンチカツ ミンチ ベーコン	牛乳	人参	玉葱 おろしにんにく 白菜	スパゲティ じゃがいも メロンパン	揚げ油 オリーブ油	749 25.5 31.6	
5 (水)	さばの胡麻醤油焼き ゆかり和え 味噌汁	ご飯	☆	さば 米味噌 油 揚げ	わかめ 牛乳	人参 ゆかり	大根 胡瓜 玉葱 キャベツ	砂糖 米	いりごま(白)	750 25.3 26.1	
6 (木)	鶏の唐揚げ ツナマヨ お麴のすまし汁 味噌汁 【海苔の日】	麦ご飯	☆	鶏肉 シーチキン	味噌付の牛乳	人参 こまつ菜	生姜 おろしにんにく えのき	でん粉 おつゆ 丸麦 米	揚げ油 エッグケアマヨネー	737 27.1 26.1	
7 (金)	麻婆豆腐 三色ナムル	麦ご飯	☆	ミンチ 冷凍豆腐 八つ割大豆 赤味噌	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 白ネギ もやし	でん粉 砂糖 米 丸麦	ごま油 いりごま(白)	796 34.0 25.4	
10 (月)	木の葉どんぶりの具NEW れんこん入り平つくね	麦ご飯	☆	卵 かまぼこ 角天 レンコンつくね	牛乳	こまつ菜 人参	玉葱 白ネギ 椎茸	砂糖 丸麦 米	揚げ油	719 26.1 20.5	
🌸🌸🌸🌸🌸🌸12日、13日、14日は期末考査のため 給食はありません。🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
17 (月)	鮭の塩焼き 大豆とひじきの煮物 どさんこ汁NEW	ご飯	☆	鮭 大豆 角天 米味噌 豚肉スライス 豆腐	芽ひじき 牛乳	いんげん 人参	つきこんにやく もやし 玉葱 生姜 おろしにんにく	砂糖 じゃがいも 米	油 ごま油	700 33.0 17.1	★ 今年の『節分』は2月2日 ★ 節分は、大豆をいった福豆をまいて、鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べ、1年の健康や無事を願う行事です。 また、家の戸口にヒラギイワシを飾る風習もあります。ヒラギイワシとは、ヒラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシの臭いで、鬼を追い払います。 2月3日の給食では『いわしの梅みそ煮』と『豆乳パンナコッタ』を提供します。 大豆は豆乳の他に、豆腐や油揚げなど、様々な姿に形を変えます。今月の給食だよりにも詳しく記載しているので、ぜひ読んでみてください。 
18 (火)	パッファローチキンNEW チョップドサラダNEW コーンクリームスープ ミルクコッパパン 【世界の料理:アメリカ】	パン	☆	鶏肉	牛乳	赤ピーマン 人参 ブロッコリー	おろしにんにく コーンカナル 胡瓜 キャベツ	砂糖 でん粉 ミルクパン	揚げ油 オリーブ油	803 31.5 33.0	
19 (水)	キムチ鍋NEW 米粉春巻き	ご飯	☆	豚肉スライス 焼豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 キムチ 玉葱 えのき 生姜 おろしにんにく	砂糖 春巻 米	ごま油 揚げ油	783 22.3 27.6	
20 (木)	ホキの天玉揚げ(青さ入) 小松菜と角天の煮物 さつま汁	ご飯	☆	ホキ天玉揚げ 角天 米味噌 鶏もも 小肉	牛乳	こまつ菜 人参	大根 板こんにやく	砂糖 さつまいも 米	揚げ油	732 25.1 20.4	
21 (金)	ポークカレー ひよこ豆とツナのマカロニサラダ	麦ご飯	☆	豚肉スライス シーチキン ひよこ豆	牛乳	人参	玉葱 胡瓜 コーンカナル	じゃがいも シェルマカロニ 米 丸麦	油 エッグケアマヨネー	862 28.6 27.2	
25 (火)	チキンビーンズ 小松菜とウインナーのソテー いちご&マーガリン食パン	パン	☆	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	トマト角切 人参 こまつ菜	玉葱 おろしにんにく コーンカナル	砂糖 じゃがいも いちご&マーガリンパン	油	705 29.4 27.2	
26 (水)	あじの竜田揚げ 人参しりしり 味噌汁	ご飯	☆	あじ シーチキン ちくわ 米味噌 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 しめじ	でん粉 砂糖 米	揚げ油 いりごま(白)	708 31.4 20.1	
27 (木)	ビビンバ丼の具 ジョーロンポオ 中華風はるさめスープ	麦ご飯	☆	牛肉 小籠包	わかめ 牛乳	こまつ菜 人参	もやし 木耳 キャベツ	緑豆春雨 米 丸麦	油 いりごま(白)	716 22.9 22.4	
28 (金)	チキン南蛮 切干大根のまだか漬NEW ざぶ汁 一食ノンエッグタルタルソース 【宮崎県の郷土料理】	ご飯	☆	鶏肉 すりめ 厚揚げ	刻み昆布 牛乳	人参 かぼちゃ	生姜 おろしにんにく 枝豆むき身 千切大根 ごぼう さがき 大根	でん粉 中力粉 砂糖 米	揚げ油 油 タルタルソース	841 27.7 31.5	
学校給食の栄養基準									830 41.5 28.3		
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。											

【今月の直方産食材】

さつまいも、キャベツ
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。
素材の味を感じながら、美味しくいただきます。
※直方産の野菜は赤字で記載しています。



のマークがある日はスプーンが付きます。