

月

火

水

木

金



2月の学校給食目標

給食の後片付けを上手にしよう

献立・食材は都合により変更になる場合があります。
ご了承ください。★は新メニューです。
お楽しみに！



もうすぐ三原中学校を
卒業する中学3年生に食べたい
メニューを聞き、2, 3月の献立
に取り入れています。
ななめ文字が対象メニューです。



2 バナナ ぎゅうにゅう パンパンジーサラダ ごはん はっぼうさい	3 節分こんだて ぎゅうにゅう いわしのかばやき せつぶんまめ てまきすし(く) てまきすし(すめし) なばなのすましじる	4 わふうサラダ ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごはん わかめのみそしる	5 おかすサラダ ぎゅうにゅう オムライス やさいスープ	6 みかん ぎゅうにゅう からしすあえ ごはん すきやきふう
9 りんご ぎゅうにゅう ドライカレー カントリーサラダ	10 みかんサラダ ぎゅうにゅう さかなのムニエル ごはん コンソメスープ	11 建国記念の日	12 ぎゅうにゅう やきにくサラダ ゆずゼリー きなこパン チリコンカン	13 レタスサラダ ぎゅうにゅう ピラフ グラタン
16 ナイフとフォークの日 ぎゅうにゅう ブロッコリーのピクルス スパゲティソース ごはん マーメレードチキン	17 ぎゅうにゅう たいわんカステラ ガバオライス ナムル	18 ぎゅうにゅう ごぼうサラダ とうふのチーズやき むぎごはん こまつなスープ	19 高知の食べ物いっぱい入っちょう日 ぎゅうにゅう トマトのおかあえ いちようかん さばのみそに ごはん こうちやさいのみそしる	20 いちごだいふく ぎゅうにゅう あさづけ かけうどん おこのみあげ
23 天皇誕生日	24 ぎゅうにゅう ごまサラダ そばうどん たまごスープ	25 ぎゅうにゅう せんきゃべツ おさつハムコロッケ ごはん ミネストローネ	26 みかん ぎゅうにゅう かりかりきゅうり ごはん あつあげとだいこんの オイスターソースに	27 中学校の先生 のリクエスト こんだて

2月よていこんだてひょう

令和7年度

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	ご飯 牛乳 八宝菜 パンパンジーサラダ バナナ	豚肉、むきえび、 うずら卵、鶏若さ さ身	牛乳	精白米、三温糖、 かたくり粉、上白糖
3火	手巻き寿司 牛乳 いわしのかば焼き 菜花のすまし汁 節分豆	手巻き寿司、牛乳 用、ツナ（缶）、 いわし、かまぼ こ、削り節、だい ず	精白米、三温糖、 薄力粉、かたくり 粉	ごま（皮なし）、 マヨネーズ、大豆 油（揚）
4水	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ わかめのみそ汁	豚肉、木綿豆腐、 みそ	牛乳、わかめ	精白米、三温糖
5木	オムライス 牛乳 おかずサラダ 野菜スープ	鶏むね肉（皮付 き）、たまご、焼き 豚	牛乳	精白米、じゃがい も
6金	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 からし酢あえ みかん	牛肉バラ、木綿豆 腐	牛乳	精白米、三温糖
9月	ドライカレー 牛乳 カントリーサラダ りんご	牛ミンチ、豚ひき 肉	干ひじき、牛乳	精白米、強化麦、 三温糖
10火	ご飯 牛乳 ムニエル みかんサラダ コンソメスープ	しいら、ベーコン	牛乳	精白米、薄力粉、 じゃがいも
12木	きなこパン 牛乳 チリコンカン 焼肉サラダ ゆずゼリー	きな粉、豚ひき 肉、だいず、牛肉 バラ	牛乳、糸寒天	コッペパン、三温 糖、上白糖
13金	ピラフ 牛乳 マカロニグラタン レタスサラダ	ベーコン、むきえ び、鶏むね肉（皮 付き）	牛乳、粉チーズ	精白米、マカロ ニ、薄力粉、三温 糖
16月	ご飯 牛乳 マーメレードチキン スパゲッティソース ブロッコリーのピクルス	若鶏もも	牛乳	精白米、スパゲッ ティ、三温糖
17火	ガパオライス 牛乳 ナムル 台湾風カステラ	豚ひき肉、木綿豆 腐、みそ、たまご	牛乳	精白米、三温糖、 上白糖、薄力粉
18水	麦ごはん 牛乳 とうふのチーズ焼き ごぼうサラダ こまつなスープ	木綿豆腐、かつお 節	牛乳、ミックス チーズ	精白米、強化麦、 三温糖
19木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 トマトのおかかあえ 高知野菜のみそ汁 いもようかん	さば、みそ、油揚 げ、かつお節	牛乳	精白米、三温糖、 さつまいも、上白 糖

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
20金	かけうどん 牛乳 お好み揚げ 浅漬け いちご大福	ちくわ、油揚げ、 削り節、いか短 冊、むきえび、た まご、かつお節、	昆布、牛乳、青の り	うどん（冷）、三温 糖、薄力粉、白玉 粉、こしあん
24火	とりそばろ井 牛乳 ごまサラダ 卵スープ	とりミンチ、たま ご、ベーコン	牛乳、わかめ	精白米、強化麦、 三温糖、かたくり 粉
25水	ご飯 牛乳 おさつハムコロッケ せんキャベツ ミネストローネ	混合プレスハム、 たまご、だいず、 豚肉	牛乳	精白米、さつまい も、薄力粉、パン 粉、じゃがいも
26木	ご飯 牛乳 厚揚げと大根の材料ソース煮 かりかりきゅうり みかん	厚揚げ、わかど り、うずら卵	牛乳	精白米、三温糖
27金	中学校の先生 リクエスト こんだて	牛ミンチ、豚ひき 肉、たまご、チキ ンハム、かつお節	炊き込みわかめ、 牛乳、刻み昆布	精白米、パン粉、 かたくり粉、三温 糖、はるさめ、上 白糖、コーンス ターチ

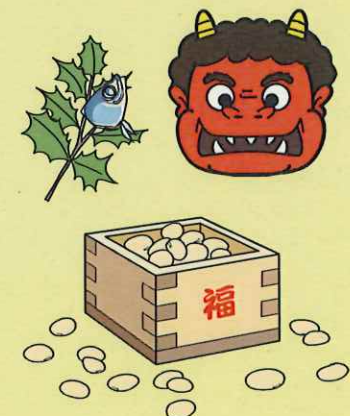
平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	605	25.4	21.5	332	4.5	2.1
中学生	750	33.0	28.0	364	5.9	2.7

節分(せつぶん)

節分(せつぶん)は、もともと立春(りっしゅん)、立夏(りっか)、立秋(りっしゅう)、立冬(りっとう)の前日のことでしたが、今では立春(りっしゅん)の前日のことだけをいうようになりました。

節分には、いり豆(まめ)を年の数(かず)だけ食(た)べると、1年を元気にすごすことができるといわれています。また、びょうきや災(わざ)いを鬼(おに)にた(て)えて豆(まめ)をしたら、魔(ま)よけ(まよけ)の意味(いみ)がある「やいかがし」(柊(ひいらぎ)の枝(えだ)に焼(や)いたいわしの頭(あたま)をさしたものを)をかざったりします。



節分

ナイフと
フォーク
の日

歯の日

高知の
食べ物