



令和7年度 2月学校給食献立予定表



三重大学教育学部附属中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	いなりちらし	油揚げ	米, 三温糖, ごま	かんぴょう, にんじん, たけのこ	661 kcal
	具だくさんみそ汁	鶏肉	さつまいも	大根, にんじん, 白菜, 根深ねぎ	24.8 g
	キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ, にんじん, もやし	17.6 g
	牛乳	牛乳			
3火	ごはん		米		676 kcal
	鯛の照り焼き	いわし		生姜	29.2 g
	ハムマリネ	ハム	米油, 三温糖	にんじん, キャベツ, コーン, レモン果汁	21.6 g
	根菜のごま風味汁	豚肉	練り胡麻, ごま	ごぼう, にんじん, キャベツ	
	牛乳	牛乳			
	節分豆	大豆			
4水	ごはん		米		589 kcal
	鶏ちゃん	鶏肉	炒め油	にんにく, キャベツ, 青ピーマン, にんじん	22.0 g
	パンサンスー	焼き竹輪	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油	もやし, にんじん	16.3 g
	牛乳	牛乳			
5木	ごはん		米		734 kcal
	スタミナごぼう	豚肉	揚げ油, 三温糖, 片栗粉	ごぼう, えだまめ	30.7 g
	わかめのサラダ	乾燥わかめ	米油, 三温糖	キャベツ, にんじん	25.1 g
	僧兵汁	鶏肉		にんじん, 玉ねぎ, 白菜, にんにく, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
6金	セルフちくわパン	焼き竹輪, ツナ	コッペパン, 米粉, 揚げ油, ノエック マヨネーズ	キャベツ, にんじん	591 kcal
	米粉のシチュー	鶏肉, 牛乳	メイクイン, 米粉, バター, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, コーン, にんにく	30.3 g
	牛乳	牛乳			27.2 g
9月	中華飯	豚肉, うずら卵	米, 三温糖, ごま油, 片栗粉, 炒め油	白菜, 玉ねぎ, にんじん, チンゲンサイ, たけのこ, 生姜	665 kcal
	キムチ豚汁	豚肉	さつまいも	ごぼう, 大根, にんじん, 白菜キムチ	27.1 g
	牛乳	牛乳			19.2 g
10火	ごはん		米		610 kcal
	親子煮	鶏肉, 鶏卵	メイクイン, 三温糖, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, しめじ	27.3 g
	かみかみ和え	さきいか	三温糖, ごま油, ごま	キャベツ, にんじん, 大根(たくあん漬), 切干し大根	12.2 g
	牛乳	牛乳			
12木	ごはん		米		522 kcal
	鮭のみりん焼き	鮭	三温糖		30.6 g
	ちゃつ(炒めなます)	油揚げ, 刻み昆布	三温糖, ごま	大根, れんこん, にんじん	14.7 g
	玉ねぎの赤だし汁	豆腐		玉ねぎ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
13金	ツナの和風ペンネ	ツナ	ペンネマカロニ, バター, 炒め油	にんにく, 玉ねぎ	574 kcal
	カレー風味のスープ	鶏肉		キャベツ, にんじん, しめじ, セロリ	28.4 g
	おからブラウニー	おから, 鶏卵	バター, 三温糖, 薄力粉, ココア, チョコレートチップ, バニラエッセンス, 粉糖		21.7 g
	牛乳	牛乳			
19木	ビビンバ丼	豚肉	米, 三温糖, ごま油, 炒め油	葉ねぎ, にんにく, 生姜, 小松菜, にんじん, もやし, コーン	598 kcal
	韓国風もやしスープ	豆腐	ごま油	もやし, 葉ねぎ, 生姜, にんにく	22.5 g
	牛乳	牛乳			18.6 g
20金	セルフチーズハンバーガー	合挽肉, おから, 鶏卵, 牛乳, スライスチーズ	丸型コッペパン, パン粉(乾燥)	玉ねぎ	602 kcal
	ツナ入りポトフ	ツナ	じゃがいも, 炒め油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, えだまめ	29.5 g
	牛乳	牛乳			24.2 g

24 火	ごはん		米		726 kcal
	鶏肉のマーマレード炒め	鶏肉	炒め油	オレンジジャム	29.9 g
	キャベツの青じそ和え	塩昆布		キャベツ, にんじん, 小松菜, 青じそ粉	25.7 g
	野菜たっぷりスープ	豚肉	じゃがいも	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん	
	牛乳	牛乳			
25 水	ごはん		米		646 kcal
	カレー風味の肉じゃが	豚肉	じゃがいも, しらたき, 三温糖	玉ねぎ, にんじん	29.1 g
	ミックス豆サラダ	大豆, 黒豆	ノンeggマヨネーズ	えだまめ, キャベツ, にんじん, 小松菜	16.7 g
	牛乳	牛乳			
26 木	ごはん		米		647 kcal
	鯖の梅みそ焼き	鯖	三温糖	梅干しペースト	30.5 g
	タイ風焼きそば (添え)	豚肉	ビーフン, 炒め油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, もやし, にら	18.2 g
	豆腐のすまし汁	豆腐		にんじん, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
27 金	コッペパン		コッペパン		547 kcal
	津ぎょうざ	豚肉, おから	ぎょうざの皮, ごま油, 片栗粉, 揚げ油	玉ねぎ, にら, にんにく, 生姜	27.0 g
	ミルクスープ	鶏肉, 牛乳	米粉, 炒め油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, にんにく	18.0 g
	発酵乳	発酵乳			
	お祝いケーキ (3年生のみ)		お祝いケーキ		

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
「南南東」