

# 令和7年 2月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ピビンバ	豚ひき肉	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん, もやし	醤油, 塩, みりん, トウモロコシ	763 kcal
	豆腐入り中華スープ	ベーコン, 豆腐	ごま油, でん粉	にんじん, もやし, しめじ	塩, こしょう, 鶏がらスープ, 中華スープの素, 醤油	14.6 %
	牛乳	牛乳				32.1 %
	福豆	炒り大豆				
1・2年生のみ給食実施						
4火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			712 kcal
	焼きししゃも	ししゃも				15.7 %
	上州きんぴら	鶏肉, 刻み昆布	油, 砂糖	ごぼう, こんにゃく, 干しいたけ, にんじん	醤油, みりん	24.3 %
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐, 油揚げ, 鰹節, みそ		大根, もやし, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
5水	中華飯(卵)	豚肉, いか, うずら卵	米, 強化米, 油, ごま油, 砂糖, でん粉	にんにく, 筍, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 干しいたけ	醤油, 酒, 白ワイン, 中華スープの素, 塩, こしょう	719 kcal
	パンサンスー	ハム	はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん	塩, 酢, 醤油	15.5 %
	牛乳	牛乳				23.5 %
6木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			749 kcal
	鯖の塩焼き	鯖			塩	17.9 %
	切干し大根の含め煮	油揚げ	油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, 切干し大根	みりん, 醤油	27.8 %
	根菜汁	豆腐, 鰹節, 昆布		ごぼう, にんじん, 大根	酢, 醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
7金	黒糖パン		黒糖パン			733 kcal
	金時豆のチリコンカーン	金時豆, 合挽肉	砂糖, 油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく	カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, セージ, フライパウダー, ウスターソース, 鶏がらスープ, コンソメ, 塩	15.4 %
	キャベツとコーンのサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	酢, 塩, こしょう	29.1 %
	牛乳	牛乳				
10月	麻婆丼	豚ひき肉, 豆腐, みそ	米, 強化米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にら	醤油, トウモロコシ, オイスターソース	759 kcal
	中華コーンサラダ		砂糖, ごま油	キャベツ, ホルモン, にんじん, こんにゃく	醤油, からし, 酢	16.0 %
	牛乳	牛乳				26.6 %
12水	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレー粉, フルーツチャップ, 赤ワイン, コンソメ, こしょう, ウスターソース, 醤油	773 kcal
	こんにゃくサラダ	ツナ	砂糖, ごま油	こんにゃく, もやし, きゅうり, にんじん, 大根	醤油, 酢, こしょう, 塩	12.7 %
	牛乳	牛乳				25.4 %
13木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			732 kcal
	鶏肉と野菜のみそ煮	鶏肉, 鰹節, みそ	油, 里芋, 砂糖	こんにゃく, にんじん, 白菜, 大根	醤油, 酒, みりん	15.8 %
	千切り野菜の和風サラダ	海藻ミックス	油	大根, にんじん, キャベツ	塩, こしょう, 醤油, 酢, 塩	20.2 %
	牛乳	牛乳				
14金	ミルクパン		ミルクパン			753 kcal
	ミートボール入りトマトシチュー	肉団子	じゃがいも, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	コンソメ, ケチャップ, トマトピューレ, ハヤシルウ, ウスターソース, 塩, こしょう	13.4 %
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	塩, 酢, こしょう	30.5 %
	牛乳	牛乳				
20木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			739 kcal
	鯖のタルタル焼き	鯖	ノンエッグマヨネーズ	しょうが, 玉ねぎ	オイスターソース, 醤油	16.8 %
	コールスロー		油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン	酢, 塩, こしょう	29.8 %
	カレー風味の野菜スープ	豚肉	油	玉ねぎ, セリ, にんじん, キャベツ	鶏がらスープ, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう, カレー粉	
	牛乳	牛乳				
21金	小型きな粉揚げパン	きな粉	コッパパン, 油, 砂糖, グラニュー糖		塩	769 kcal
	煮込みうどん	鶏肉, 油揚げ, 鰹節	うどん	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	14.0 %
	キャベツの甘酢和え		砂糖	キャベツ	塩, 酢	19.2 %
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				

25 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			742 kcal
	アジフライ	アジフライ	油		マスタード	15.2 %
	塩昆布と野菜の風味漬け	塩昆布		キャベツ, きゅうり, にんじん	塩	23.4 %
	白菜とかぶのみそ汁	油揚げ, 鰹節, みそ		かぶ, 白菜, しめじ, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
26 水	オムライス	鶏肉, スクラップ・レッグ	米, 強化米, 油	玉ねぎ, にんじん, ホルモン	塩, トマトジュース, コンソメ, ケチャップ, こしょう	762 kcal
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン	じゃがいも, でん粉	白菜, もやし	塩, こしょう, 鶏がらスープ, 野菜ブイヨン, 醤油	14.8 %
	牛乳	牛乳				35.3 %
27 木	わかめごはん		米, 強化米		炊きこみわかめ	712 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	13.1 %
	もやしのごま酢和え		砂糖, ごま	もやし, えのきたけ, しょうが	塩, 酢	22.5 %
	牛乳	牛乳				
28 金	米粉入りパン		米粉入りパン			857 kcal
	鶏の竜田揚げ	鶏肉	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	18.2 %
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩	32.8 %
	きのこスープ	ベーコン	油, でん粉	玉ねぎ, しめじ, えのきたけ, にんじん	鶏がらスープ, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	
	牛乳	牛乳				
	お祝いケーキ (3年生のみ)		お祝いケーキ			

## 今月の献立紹介

### 三重県産

米・牛乳

4日(火)、6日(木)、10日(月) 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定

### 旬

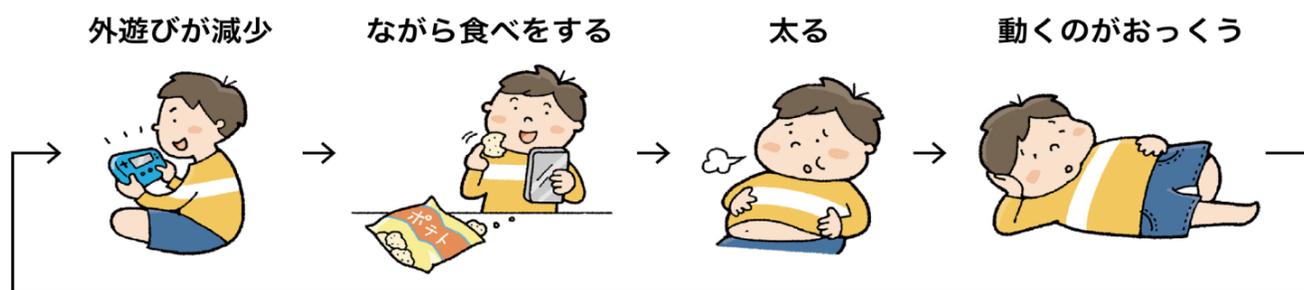
ごぼう・大根・長ねぎ・ほうれん草・鱈

## 2月 給食だより

2月は寒さが厳しくなる季節です。好き嫌いなく、バランスのとれた食事をして風邪に負けない体をつくりましょう。

2月3日は節分です。節分は1年間、健康に過ごせるようにという願いを込めて、悪いものを追い出す行事とされています。節分は中国から伝わってきた文化です。節分は1年に4回あります。

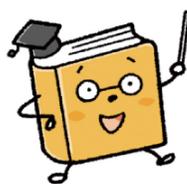
## 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



## 食生活ふりかえり チェック

<input type="checkbox"/>	朝ごはんは必ず食べている
<input type="checkbox"/>	栄養バランスに気をつけている
<input type="checkbox"/>	よくかんで食べている
<input type="checkbox"/>	好ききらいをせずに食べている
<input type="checkbox"/>	間食は時間と量を決めている
<input type="checkbox"/>	糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。