



令和7年 2月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主 食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
3月	ごはん	春雨汁 いわしの梅煮 ごまあえ 節分豆	とり肉 かまぼこ いわし梅煮 節分豆	牛乳	にんじん こねぎ	ほうれん草 たまねぎ しいたけ	キャベツ	米 春雨 さとう	ごま ねりごま 油	647	753
4火	麦ごはん	家常豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり たけのこ もやし	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	633	806	
5水	棚田の ごはん	ぶた汁 きびなごのごまフライ 大豆とひじきの炒め煮	ぶた肉 とり挽肉 大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき きびなごフライ 麦みそ	にんじん こねぎ	いんげん 大根 ごぼう こんにゃく	米 さとう いも さとう	油	610	757	
6木	米粉パン	肉うどん 大学いも オレンジ	牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ オレンジ	米粉パン うどん さつまいも さとう	黒ごま 油	605	826	
7金	ごはん	大根のそぼろ煮 酢みそあえ	とり挽肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり 大根 こんにゃく	米 さとう でん粉	ごま 油	570	719	
10月	黒砂糖パン	ポークビーンズ オムレツ ほうれん草のソテー	ぶた肉 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも さとう	油	585	762	
12水	とり飯	みそ汁 さつまいもの天ぷら おひたし ミニみかんゼリー	とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ 小魚	ほうれん草 こねぎ	たまねぎ 大根 キャベツ グリーンピース	米 さつまいも 天ぷら さとう ミニゼリー	油	591	703	
13木	はちみつパン	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ	合挽肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 白菜 りんご	きゅうり マッシュルーム	はちみつパン スパゲティ さとう	油	601	766
14金	麦ごはん	カツ丼 アーモンドあえ	卵 かまぼこ トンカツ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし しいたけ	米 麦 さとう でん粉	アーモンド 油	657	831	
17月	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ	とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン グリーンピース	キャベツ 黄ピーマン グリーンピース すりおろしりんご	米 じゃがいも さとう	カレーウ 油	576	732
18火	ごはん	かきたま汁 とり肉のごま揚げ ゆかりあえ	とり肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 乾燥赤しそ こねぎ	たまねぎ 白菜	きゅうり	米 でん粉	ごま 油	623	785
19水	ごはん	どさんこ汁 さんまのおかか煮 即席漬け	ぶた肉 豆腐 さんま 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ 深ねぎ	コーン	米 じゃがいも	バター	597	729
20木	コッペパン	ラビオリのスープ タンドリーチキン 塩もみきゅうり いちごジャム	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり セロリ	コッペパン じゃがいも ラビオリ いちごジャム	オリーブ油	634	780
21金	ごはん	がめ煮 具入り卵焼き ひじきあえ	とり肉 厚揚げ 干草焼き	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ たけのこ しいたけ	ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	595	767
25火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ	とり挽肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり つきこんにゃく	キャベツ グリーンピース	米 じゃがいも さとう でん粉	ねりごま 油	573	728
26水	麦ごはん	とりごぼう汁 いわしフライ クープイリチー	とり肉 ぶた肉 厚揚げ いわしフライ	牛乳 昆布	にんじん いんげん こねぎ	ごぼう しいたけ	こんにゃく	米 麦 さとう	ごま油 油	606	767
27木	パン	ちゃんぽん 春巻き きゅうりの中華あえ	ぶた肉 かまぼこ 天ぷら ちくわ 春巻き	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ きくらげ	パン ちゃんぽん さとう	ごま油 油	669	863
28金	ごはん	トック ビビンバ(焼き肉・ナムル)	牛肉 とり肉 卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	白菜 もやし	米 トック さとう	ごま ごま油	637	810	

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。

今月使用予定の地元産の食材

波佐見産の食材…棚田米

※にんじん、キャベツ、きゅうり、大根、白菜、深ねぎ、ほうれん草、わかめ、ひじきは、県内産を使用する予定です。

豆の種類いくつ知ってる？



腸胃のたんぱく質

腸の肉といわれるほど、とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがたっぷり。

せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良く保つてくれる。大腸がんを予防するサポニンもある。

腸の清浄化

腸細胞を活性化させるリン酸やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉に体内のカルシウムを吸収しやすくする。豆にはカルシウムを多く含むので骨をしっかりと保つのに役立つ。

老化を防ぐ

老化とともに増加する活性酸素が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。