

# 2月 こんだてよていひょう

令和7年2月  
釜石市学校給食センター

日 曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
								小 中
3(月)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん		582 735 Kcal
	いわしのかばやきふう	2月3日は 『かまいし カミカミデー』 & 『節分献立』				こめご かたくりこ さとう	あぶら	24.3 29.5 g
	せつぶんごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ たけのこ	こんにゃく かたくりこ さとう	あぶら	19.8 22.7 g
	みそけんちん	とりにく みそ	かわいいお兄さん	こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも		1.9 2.2 g
4(火)	よこわりコッペパン / 牛乳	牛乳				パン		534 669 Kcal
	ステックバーグBBQソースかけ	とりにく ふたにく			たまねぎ にんにく りんご	パンご さとう かたくりこ	あぶら	24.2 29.5 g
	ブロッコリーのコールスローふうサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			17.5 20.4 g
	ラビオリースープ	ふたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ	パンご こむぎこ		2.8 3.5 g
5(水)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん		641 838 Kcal
	さばのしおこうじやき	さば						25.2 31.9 g
	あつあげのオイスターソースいため	あつあげ とりにく だいず		グリーンピース	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	24.2 30.8 g
	おことじる	あずき みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく		1.9 2.3 g
6(木)	コッペパン / 牛乳	牛乳				パン		599 726 Kcal
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう だいすこ			たまねぎ とうもろこし	こむぎこ パンご さとう	あぶら	21.9 26.0 g
	シャーマンポテト	とりにく		にんじん ピーマン バセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	24.1 27.3 g
	ABCスープ	ワインナー		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	マカロニ		2.9 3.6 g
7(金)	やさいたっぷりみそラーメン	ふたにく		にんじん にら	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ちゅうかめん		498 602 Kcal
	牛乳	牛乳						23.9 28.6 g
	てつわんぎょうざ (小2c 中3c)	とりにく だいず	ひじき	にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	15.2 17.5 g
	おいしーサラダ	ツナ	めかぶ わかめ ふのり こんぶ とさかのり		だいこん			3.3 4.0 g
10(月)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん		603 724 Kcal
	さばのみそに	さば みそ	★『防災給食』★ ローリングストックにおすすめの食品を使った 献立を取り入れます。					さとう
	ミックススピーチのサラダ	いんげんまめ エジプトまめ			キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら	21.4 22.1 g
	かんぶつやさいのごもくじる			にんじん	きりほしだいこん はくさい たけのこ ごぼう ねぎ ほししいたけ	ふ		1.9 2.2 g
12(水)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん		682 820 Kcal
	こくさんとりふたしやのメンチカツ	とりにく ふたにく			たまねぎ しょうが にんにく	こめご さとう	あぶら	24.0 27.1 g
	ひじきとはまどりフレークのもの	さけ	ひじき	にんじん	えたまめ きりほしだいこん ほししいたけ	さとう	あぶら	26.1 28.1 g
	さつまいもとにらのみぞしる	とうふ みそ		にんじん にら	ねぎ	さつまいも こんにゃく		1.8 2.1 g
13(木)	しょくパン / 牛乳	牛乳				パン		623 776 Kcal
	ハートがたハンバーグ	とりにく ふたにく			トマト たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		24.7 30.7 g
	カミカミごぼうサラダ		ひじき		キャベツ ごぼう きゅうり			23.8 28.7 g
	コーンクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめご バター		2.6 3.3 g
14(金)	むぎごはん / 牛乳	牛乳				ごはん むぎ		725 909 Kcal
	やさいたっぷりキーマカレー	とりにく だいず		にんじん プロッコリー トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	26.9 32.2 g
	ひじきいりあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん		さとう		24.1 28.1 g
	きりほしだいこんとツナのサラダ	ツナ			きりほしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	2.7 3.3 g



なぜ、節分に豆をまくの?

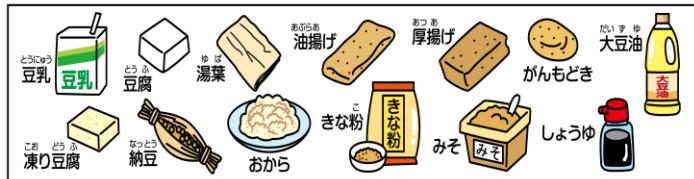
鬼は外、  
福は内

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、  
これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追  
はら、いよい、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆  
まきです。豆が使われる原因是、「魔滅(鬼をはらぼす)」につながるという説や、  
いった大豆が「豆をいの=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。  
豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康  
を願う風習もあります。豆まきは大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

## 大豆の“豆”知識



## 大豆からできるもの



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「瘤の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



# 2月 こんだてよていひょう

令和7年2月  
釜石市学校給食センター

日 曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
17(月)	ごはん／牛乳		牛乳			ごはん		543 703 Kcal
	やさいしゅうまい(小2c 中3c)	すけどうたら		にんじん	たまねぎ どうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	パンこむぎこ		19.4 23.8 g
	にくじやが	ふたにく		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	15.2 17.8 g
	あつあげのみそしる	あつあげみそ			だいこん えのきたけ はぐさい ねぎ			1.8 2.2 g
18(火)	コッペパン／牛乳		牛乳			パン		552 687 Kcal
	ポークピーンズ	ふたにく いんげんまめ エジプトまめ だいす		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	23.2 28.0 g
	やさいとバスタのサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ どうもろこし	スパゲティ		20.0 23.2 g
	こんさいのカレースープ	とりにく		にんじん	かぶ ごぼう たまねぎ しめじ			2.5 3.1 g
19(水)	わかめごはん／牛乳	卒業リクエスト給食	牛乳 わかめ			ごはん		572 734 Kcal
	こくさんぶりキャベツカツ	ぶり	毎月19日は食育の日		キャベツ	パンこむぎこ	あぶら	18.0 21.2 g
	すきこんぶのにもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	18.2 20.8 g
	ピリからみそしる	ふたにくみそ		にんじん	だいこん はぐさい しめじ ねぎ ににく しょうが	じゃがいも パター		2.6 3.2 g
20(木)	コッペパン／牛乳		牛乳			パン		520 666 Kcal
	かみかみごぼうハンバーグ	とりにく			たまねぎ ごぼう	パンこ さとう	ごまあぶら	23.0 29.0 g
	きりぼしだいこんのソースいため	とりにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ えのきたけ		あぶら	16.2 19.3 g
	おじやがもちスープ	チキンハム			こまつな	はくさい ねぎ	じゃがいも かたくりこ	3.2 4.2 g
21(金)	ごはん／牛乳		牛乳			ごはん		518 652 Kcal
	とりどんのぐ	とりにく		グリーンピース	たまねぎ しょうが ににく	さとう かたくりこ	あぶら	23.6 27.9 g
	やさいとわかめのごますあえ		わかめ	にんじん	だいこん	さとう	ごま	14.1 15.4 g
	とうふときのこのみそしる	とうふみそ			はくさい しめじ えのきたけ ねぎ			1.9 2.2 g
25(火)	りんごパン／牛乳	卒業リクエスト給食	牛乳		りんご	パン	マーガリン	741 917 Kcal
	やさいコロッケ	だいす	祝	にんじん かぼちゃ	たまねぎ くろえだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	24.9 30.3 g
	だいすとマカロニのトマトにこみ	とりにく とうふ ふたにく だいす		トマト	たまねぎ	マカロニ さとう	あぶら	28.6 33.0 g
	プロッコリーのコンソメスープ	ワインナー		プロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ			2.6 3.3 g
26(水)	おこめのムース	たまご	乳			こめこ さとう		
	卒業リクエスト給食		牛乳					
	さばのみりんやき	さば			しょうが	さとう		588 774 Kcal
	のりあえ		のり	ほうれんそう	はくさい もやし	さとう		24.1 30.6 g
27(木)	とんじる	ふたにくみそ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく		21.3 27.3 g
	コッペパン／牛乳		牛乳			パン		1.9 2.3 g
	チキンナゲット(小2c 中3c)	とりにく だいす				パンこむぎこ	あぶら	631 805 Kcal
	ボテ・ボテサラダ				きゅうり レーズン	じゃがいも さつまいも		24.8 31.3 g
28(金)	いろいろおまめとトマトのスープ	ふたにく だいす いんげんまめ エジプトまめ		にんじん トマト	たまねぎ しめじ ににく		オリーブ油	24.6 30.0 g
	ごはん／牛乳		牛乳			ごはん		2.4 3.1 g
	いろいろやさいにくだんご(小2c 中3c)	とりにく だいす ふたにく	毎月28日は 『いわて減塩・適塩の日』	にんじん トマト	えたまめ みずくわい ねぎ しょうが	さとう	あぶら	533 693 Kcal
	カミカミかりよりあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり だいこん			21.0 26.0 g
	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご	わかめ	にんじん	とうもろこし ねぎ	かたくりこ		15.0 17.6 g
								1.9 2.3 g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルゲンが含まれる場合があります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



## ~2月給食費の口座振替のお知らせ~

2月の口座振替日は、2月25日(火)となっております。2月の徴収金額は、年間の給食費の差額分となりますので、各学校で金額が異なります。

2月21日(金)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市ホームページをご覧ください。

