

2月 こんだてでよいひょう

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	
		1群 【たんぱく質】 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	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ろ	いわし	2月3日は 『かまいし カミカミデー』 & 『節分献立』			こめこ かたくりこさとう	あぶら	24.3	29.5 g
	せつぶんごもくめ	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		ごまつな	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
	スティックバーグBBQソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく りんご	パンこ 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
	ラビオリスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ	パンこ ごむぎこ		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 たけのこ	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 だいず			たまねぎ とうもろこし	ごむぎこ パンこ さとう	あぶら	21.9	26.0 g
	ジャーマンポテト	とりにく		にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	24.1	27.3 g
	ABCスープ	ウインナー		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	ぶたにく		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2こ 中3こ)	とりにく だいず	ひじき	にら	キャベツ たまねぎ	ごむぎこ さとう	あぶら	15.2	17.5 g
	おいシーサラダ	ツナ	めかふ こんぶ とさかふ		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	さば みそ				さとう		22.8	25.5 g
	ミックスビーンズのサラダ	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	きりぼしだいこん 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
	こくさんとりぶたしょうのメンチカツ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	こめこ さとう	あぶら	24.0	27.1 g
	ひじきとはまちどりでフレクのにもの	さけ	ひじき	にんじん	えだまめ きりぼしだいこん 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そじる	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 ぶたにく			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 パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめこ	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 ブロッコリー 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
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ			きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	2.7	3.3 g



季節の変わり目は体調を崩しやすい人很多いと思いますが、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い払い、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。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=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。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識


大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」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。

大豆からできるもの

豆乳、豆腐、湯葉、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、大豆油、凍り豆腐、納豆、おから、きな粉、みそ、しょうゆ

2月 こんだてよていひよう

令和7年2月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		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 【たんぱく質】 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	
17(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		543	703	Kcal
	やさしいゅうまい (小2こ 中3こ)	すけとうだら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	パンこ こむぎこ		19.4	238	g
	にくじゃが	ぶたにく		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 えのきだけ はくさい ねぎ			1.8	2.2	g
18(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		552	687	Kcal
	ボークビーンズ	ぶたにく いんげんまめ エジプトまめ だいず		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	23.2	28.0	g
	やさいとパスタのサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし	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 こむぎこ	あぶら	18.0	21.2	g
	すきこんぶのもの	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	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	2.6	3.2	g
20(木)	コッペパン / 牛乳	卒業リクエスト給食	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 ビーマン	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ えのきだけ		あぶら	16.2	19.3	g
	おじゃがもちスープ	チキンハム		ごまつな	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 にんにく	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 えのきだけ 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
	やさいクロック	だいず	祝	にんじん かぼちゃ	たまねぎ くらえだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	24.9	30.3	g
	だいずとマカロニのトマトにこみ	とりにく とうふ ぶたにく だいず	卒業・修了お祝い献立	トマト	たまねぎ	マカロニ さとう	あぶら	28.6	33.0	g
	ブロッコリーのコンソメスープ	ウインナー		ブロッコリー 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				
	ごはん / 牛乳	卒業リクエスト給食	牛乳			ごはん		588	774	Kcal
	さばのみりんやき	さば			しょうが	さとう		24.1	30.6	g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	はくさい もやし	さとう		21.3	27.3	g
27(木)	とんじる	ぶたにく 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		1.9	2.3	g
	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		631	805	Kcal
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	あぶら	24.8	31.3	g
	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		24.6	30.0	g
28(金)	いろいろおまめとトマトのスープ	ぶたにく だいず 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 にんにく		オリーブ油	2.4	3.1	g
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		533	693	Kcal
	いろいろやさいのにくだんご (小2こ 中3こ)	とりにく だいず ぶたにく	毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」	にんじん トマト	えだまめ みずくわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう	あぶら	21.0	26.0	g
	カミカミかりぼりあえ				キャベツ きゅうり だいこん			15.0	17.6	g
28(金)	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく たまご	こんぶ わかめ	にんじん	とうもろこし ねぎ	かたくりこ		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・かになどのアレルギー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。

