



令和7年度 給食献立表 2月



さいたま市立大成中学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品				おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群		5群	6群		
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類		
2(月)	白飯 ホキのマヨネーズ焼き 小松菜とわかめのサラダ 豚汁		ほき 豚肉	牛乳 スキムミルク わかめ	パセリ ごまつな にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし マッシュルーム きゅうり	ごぼう だいこん ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	ごま 油	665 31.2	
3(火)	【園部分献立】 いわしのかぼ焼き丼 きなこ大豆 さつまい しょう		いわし 大豆	豆腐 ジョア	にんじん	だいこん ごぼう	ごぼう ねぎ	米 こんにゃく さつまいも 麦 でん粉	砂糖 油	737 32.8	
4(水)	ツナとコーンのピラフ ごぼう入りキッシュ 白いんげん豆のカレースープ		まぐろ水煮 ベーコン 卵 鶏肉 生揚げ 豚肉	いんげん豆 生クリーム	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし グリーンピース	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油	789 34.3	
5(木)	白飯 生揚げと豚肉の味噌煮 おかか和え ぼんかん		生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ	もやし キャベツ しょうが ぼんかん	米 でん粉 砂糖	油	699 34.0	
6(金)	【エイタノオリンピック献立】 ミートソーススパゲッティ チーズサラダ ティラミス		豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	とうもろこし たまねぎ キャベツ	スパゲッティ 砂糖 ティラミス	油	749 34.1	
9(月)	【3-1考案献立: 魂喰と鷹のサラダの給食】 ていやくチキンバーガー 野菜スープ みかんクレープ		鶏肉 ベーコン	コーヒー牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	えのきたけ みかん	たまねぎ	子どもパン でん粉 クレープ	油	853 33.8
10(火)	麦ごはん じゃがいもの肉みそかけ ごま和え		納豆 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	干しいたけ もやし	米 でん粉 強化米 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま	671 27.3	
12(木)	【郷土料理:宮城県】 まるごとホタテのごはん 鱈の竜田揚げ おくらかけ		ほたて 油揚げ たら	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう	だいこん 干しいたけ	米 でん粉 強化米 とうもろこし 麦 でん粉 砂糖	油	699 32.2	
13(金)	チョコツイストパン ミネストローネ コーンサラダ		ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ にんにく	ツイストパン マカロニ 砂糖	油	736 22.8
16(月)	おこのみやき 肉団子スープ フルーツ杏仁		豚肉 卵 肉団子	牛乳 あおのり わかめ	にんじん にら	キャベツ ねぎ もやし	ねぎ みかん缶 りんご缶 えのきたけ	レモン もも缶	米粉 春雨 杏仁豆腐	油	600 28.9
17(火)	【3-2考案献立:うちなーグ ルメ 沖縄郷土料理給食】 沖縄そば ソーキ にんじんしりしり シークワサーゼー きんちチャーム きびなごフライ わかめスープ		かまぼこ 豚肉 まぐろ水煮 豆腐	コーヒー牛乳	ごねぎ にんじん	しょうが			中華麺 砂糖 シークワサーゼー	油	879 41.2
18(水)	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 豆腐 豚肉 卵		豚肉 卵 豆腐 鶏肉 豆腐 豚肉 卵	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん	はくさい きんぴら たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 強化米 でん粉	油	665 30.7	
19(木)	麦ごはん れんこんハンバーグおろしソース マカロニサラダ 味噌汁		豚肉 卵	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん だいこん	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり	米 砂糖 パン粉 マカロニ	油 ごま	734 31.2	
20(金)	白飯・ピーナッツ味噌 ぶり大根 磯香和え		ぶり	牛乳 ひじき のり	ごまつな	だいこん しょうが	キャベツ もやし	米 砂糖	ピーナッツ 油	717 30.6	
24(火)	豆入りポークストロガフ わかめのサラダ ヨーグルト		大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ	もやし とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 麦	油	719 28.3	
25(火)	【白受験応援献立】 カツカレー 海藻サラダ いちご		鶏肉 金時豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	きゅうり とうもろこし いちご	米 砂糖 麦 じゃがいも	ごま 油	840 28.3	
26(木)	給食おやすみ										
27(金)	アーモンドトースト ポークシチュー ピーンズサラダ		豚肉 大豆 ひよこ豆 金時豆	牛乳	にんじん かぶ葉	たまねぎ にんにく セロリー	きゅうり キャベツ セロリー	かぶ根 セロリー	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド 油	782 33.6

=牛乳 =ジョア =コーヒー牛乳

◆学校給食摂取基準エネルギー… 830[Kcal]
たんぱく質… 27.0~41.5[g]
◆平均栄養量エネルギー… 737[Kcal]
たんぱく質… 31.5[g]

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。
※2/16(月):3年生はお弁当になります。



3年生リクエスト給食祭り



10月に3年生にリクエスト給食のアンケートを実施しました！ アンケートは、記述式で、主食、主菜、副菜、汁物、デザートに分けて回答してもらいました。
2、3月にかけてアンケートで1位になった料理を提供していきます！
今月は、汁物部門1位のミネストローネと副菜部門1位のコーンサラダです！
🍷マーカ🍷で書いてあります。お楽しみに♪

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、^{ひょうたん}柀の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

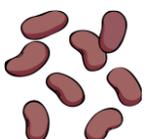


いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

給食でも様々な豆がでます

いんげん豆



いんげん豆には金時豆やうずら豆、どら豆、大福豆などがあります。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。

あずき



お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。