



2月 給食予定献立表



令和7年度
京田辺市学校給食センター

日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群		
2	月	初午献立	油揚げ	ちりめんじゃこ	にんじん	干しいたけ	米 砂糖	いりごま	酒 だし昆布 米酢 塩	650 kcal 24.2 g
		こぎつね寿司			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	濃口しょうゆ からし 米酢	
		小松菜の辛子和え							濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ	
		沢煮椀	豚肉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ			塩 こしょう 削り節	
3	火	節分献立								744 kcal 31.3 g
		ごはん					米			
		いわしの梅しょうゆだれ	いわし			梅肉	片栗粉 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん 酒	
		白菜の磯香和え		刻みのり	小松菜 にんじん	白菜	砂糖		濃口しょうゆ	
4	水	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 赤みそ 福豆		にんじん 青ねぎ	大根 もやし しめじ	こんにやく		削り節	751 kcal 31.3 g
		節分豆								
		牛乳		牛乳						
		ごはん					米			
5	木	ホイコーロー	豚肉 豆みそ		にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ	砂糖 片栗粉	油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒	889 kcal 28.3 g
		鶏肉のフォー	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	フォー		オイスターソース トウバンジャン	
		牛乳		牛乳					チキンスープ 淡口しょうゆ	
		ごはん					米		塩 こしょう	
6	金	鶏肉のみたらし焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉		酒 塩 こしょう みりん	758 kcal 32.1 g
		キャベツのゆかり和え			にんじん 青ねぎ	キャベツ			ゆかり 淡口しょうゆ	
		いもだんご汁	油揚げ			大根 ごぼう	いももち		酒 みりん 淡口しょうゆ	
		牛乳		牛乳					塩 削り節	
9	月	ココアパン					ココアパン ミルクココア	油		754 kcal 28.7 g
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう トマトケチャップ	
		コーンサラダ			にんじん	キャベツコーン			ウスターソース 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳				油	酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
10	火	ごはん					米			745 kcal 31.0 g
		豚じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	こんにやく じゃがいも 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん	
		小松菜と切干大根の酢の物			小松菜 にんじん	切干大根	砂糖	いりごま すりごま	米酢 塩 淡口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
12	木	グリグリ中華炒め	鶏肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく たけのこ	こんにやく 砂糖 片栗粉	油 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	760 kcal 32.1 g
		チンゲンサイのスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ キャベツ しめじ		油 ごま油	酢 トウバンジャン 淡口しょうゆ	
		牛乳		牛乳					塩 こしょう チキンスープ	
		ごはん					米			
13	金	あじのねぎあんかけ	あじ		青ねぎ	生姜	片栗粉 砂糖	油	酒 濃口しょうゆ みりん	737 kcal 31.1 g
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干し	
		牛乳		牛乳						
		鶏ごぼうピラフ	鶏肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 枝豆	米		油	
16	月	和風ハンバーグ	豆腐ハンバーグ		にんじん	玉ねぎ	片栗粉		塩 こしょう 淡口しょうゆ	784 kcal 33.1 g
		コーンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン クリームコーン缶	じゃがいも		みりん 塩 削り節 淡口しょうゆ	
		牛乳		牛乳					塩 こしょう チキンスープ	
		ごはん					米			
17	火	豚肉と大根の中華煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	チキンスープ 濃口しょうゆ	792 kcal 23.1 g
		しゅうまい	しゅうまい						淡口しょうゆ 酒 塩	
		牛乳		牛乳						
		ごはん					米			
17	火	子キンカレー	鶏肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレー粉 こしょう 塩	792 kcal 23.1 g
		フルーツ豆乳杏仁				パンアップル缶 もも缶	豆乳杏仁		カレー粉 こしょう 塩	



日	曜日	献立	主な食品				その他	エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群			主にエネルギーになる 5群
18	水	きょうと献立 ごはん ざわらのみぞ漬け焼き みぞれ鍋 牛乳	ざわらみそ 鶏肉 豆腐		にんじん みずな 青ねぎ	大根 白菜 干しいたけ	米 砂糖	酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 削り節	755 kcal 37.6 g
19	木	郷土料理（徳島県） ごはん 鶏肉の佐那河内揚げ 菜の花和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	わかめ	菜の花 にんじん にんじん 青ねぎ	すだち キャベツ コーン 玉ねぎ	米 片栗粉 ざらめ 砂糖	油 酒 塩 だししょうゆ 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 削り節	835 kcal 31.0 g
20	金	黒糖食パン 冬野菜のポトフ 米粉マカロニのマヨサラダ 牛乳	豚肉		にんじん	玉ねぎ かぶ 白菜	黒糖パン じゃがいも	油 塩 だししょうゆ 白ワイン 淡口しょうゆ チキンスープ 塩 だししょうゆ	733 kcal 29.4 g
24	火	お茶の日献立 ごはん 鶏肉のごま茶焼き あつぎり漬け 根菜のみそ汁 牛乳	鶏肉	塩昆布	にんじん にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 砂糖 いりごま 茶	濃口しょうゆ 酒 みりん 碾茶 煮干し	732 kcal 31.5 g
25	水	麦ごはん ピリ辛豚みそ丼 鶏肉と春雨のスープ 牛乳	豚肉 赤みそ		にんじん にはら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 塩 だししょうゆ 濃口しょうゆ トウバンジャン 酒 みりん 塩 だししょうゆ 淡口しょうゆ チキンスープ	718 kcal 30.6 g
26	木	ごはん さばのカレー揚げ のっぺい汁 牛乳	さば		にんじん 青ねぎ	生姜 にんにく 大根 ごぼう	米 片栗粉 こんにやく 片栗粉	油 酒 カレー粉 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 みりん 削り節	907 kcal 29.4 g
27	金	ごはん 豚肉のソースマリネ 野菜スープ 牛乳	豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ	米	油 塩 だししょうゆ トマトケチャップ ウスターソース チキンスープ 淡口しょうゆ 塩	749 kcal 32.0 g

- ◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
- ◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ◇カレーに使用しているルーは、アレルゲン28品目を使用していません。
- ◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
- ◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ(エビの形をしたプランクトン)、カニが混入している可能性があります。

今月使用予定の京田辺市産の食材

- 米 ○一休みそ ○キャベツ
- 青ねぎ ○水菜 ○かぶ
- 大根 ○白菜



感染症に負けない体をつくらう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。

また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

