

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 | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 2 月 | 初午献立 | 油揚げ | ちりめんじゃこ | にんじん | 干ししいたけ | 米 砂糖 | いりごま | 酒だし昆布 米酢 塩 濃口しょうゆ | 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 | からし 米酢 濃口しょうゆ | | | |
| | 小松菜の辛子和え | | | | | | | 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 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 節分献立 | | | | | 米 | | | 744 kcal 31.3 g | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | いわしの梅しょうゆだれ | いわし | 刻みのり | 小松菜 にんじん | 梅肉 白菜 | 片栗粉 砂糖 砂糖 | 油 | 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ | | | |
| 4 水 | 白菜の磯貝和え | | | にんじん 青ねぎ | | | | 削り節 | | | |
| | 真だくさんみそ汁 | 豚肉 油揚げ みそ 赤みそ | | | 大根 もやし しめじ | | | | 751 kcal 31.3 g | | |
| | 節分豆 | 福豆 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 5 木 | ごはん | | | | | 米 | | | | | |
| | 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 オイスターソース トウバンジヤン | 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 | | 子ギンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 6 金 | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | キャベツ | | | ゆかり 淡口しょうゆ | | | |
| | いもだんご汁 | 油揚げ | | にんじん 青ねぎ | 大根 ごぼう | いももち | | 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 削り節 | | | |
| 7 水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ココアパン | | | | | コッペパン ミルメークココア | 油 |  | 754 kcal 28.7 g | | |
| | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | | にんじん バセリ | 玉ねぎ セロリー | じゃがいも 砂糖 | 油 |  | | | |
| | コーンサラダ | | | にんじん | キャベツ コーン | | 油 | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ | | | |
| 8 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 豚じやが | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ | こんにゃく じゃがいも 砂糖 | 油 | 濃口しょうゆ みりん | 745 kcal 31.0 g | | |
| | 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 | | | |
| 9 火 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 淡口しょうゆ | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | プリプリ中華炒め | 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 | こんにゃく 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 トウバンジヤン | 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 | 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ | | | |
| 10 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | |
| 11 金 | 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 | 濃口しょうゆ チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう | 784 kcal 33.1 g | | |
| | 和風ハンバーグ | 豆腐ハンバーグ | | にんじん | 玉ねぎ 干ししいたけ | 片栗粉 | | 淡口しょうゆ みりん 塩 削り節 | | | |
| | コーンスープ | ベーコン | | にんじん バセリ | 玉ねぎ コーン クリームコーン缶 | じゃがいも | | 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ | | | |
| 12 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 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 淡口しょうゆ 酒 塩 | 792 kcal 23.1 g | | |
| | しゅうまい | しゅうまい | | | | | | | | | |
| 13 火 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | チキンカレー | 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 カレールウ | 792 kcal 23.1 g | | |
| | フルーツ豆乳杏仁 | | | | パインアップル缶 もも缶 | 豆乳杏仁 | | | | | |
| 14 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 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 淡口しょうゆ 酒 塩 | 784 kcal 33.1 g | | |
| | しゅうまい | しゅうまい | | | | | | | | | |
| 15 火 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | チキンカレー | 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 カレールウ | 792 kcal 23.1 g | | |
| | フルーツ豆乳杏仁 | | | | パインアップル缶 もも缶 | 豆乳杏仁 | | | | | |
| 16 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 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 淡口しょうゆ 酒 塩 | 784 kcal 33.1 g | | |
| | しゅうまい | しゅうまい | | | | | | | | | |
| 17 火 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | |
| | チキンカレー | 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 カレールウ | 792 kcal 23.1 g | | |
| | フルーツ豆乳杏仁 | | | | パインアップル缶 もも缶 | 豆乳杏仁 | | | | | |

| 日 | 曜日 | 献立 | 主な食品 | | | | | | エネルギー たんぱく質 g |
|----|----|--------------|------------------|----------------------|----------------------------|----------------|------------------|--|---------------------|
| | | | 主に体の組織をつくる 1群 | | 主に体の調子を整える 2群 | | 主にエネルギーになる 3群 | | |
| 18 | 水 | きょうと献立 | | | | | | | |
| | | ごはん | | | | | 米 | | 755 kcal 37.6 g |
| | | さわらのみそ漬け焼き | さわらみそ | | にんじん みずな 青ねぎ | 大根 白菜 干しいたけ | 砂糖 | 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 削り節 | |
| 19 | 木 | 郷土料理（徳島県） | | | | | 米 | | |
| | | ごはん | | | | | | | |
| | | 鶏肉の佐那河内揚げ | 鶏肉 | 青ねぎ | すだち | 片栗粉 ざらめ | 油 | 酒 醤 ごじょう 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 | 菜の花和え | | 菜の花 にんじん にんじん 青ねぎ | キャベツ コーン | 砂糖 | | | |
| | | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ | わかめ | 玉ねぎ | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 21 | 土 | 黒糖食パン | | | | 黒糖パン | | | |
| | | 冬野菜のボトフ | 豚肉 | にんじん | 玉ねぎ かぶ 白菜 | じゃがいも | 油 | 塩 こしょう 白ワイン 淡口しょうゆ チキンスープ | 733 kcal 29.4 g |
| | | 米粉マカロニのマヨサラダ | ささみ | にんじん | キャベツ | 米粉マカロニ | ノンエッグマヨネーズ | 塩 ごじょう | |
| 22 | 日 | お茶の日献立 | | | | | | | |
| | | ごはん | | | | 米 | | | |
| | | 鶏肉のごま茶焼き | 鶏肉 | | | 砂糖 | いりごま | 濃口しょうゆ 酒 みりん 碾茶 | 732 kcal 31.5 g |
| 23 | 月 | あっさり漬け | | | | | | | |
| | | 根菜のみそ汁 | 豆腐 油揚げ 一休みそ | 塩昆布 | にんじん 青ねぎ | キャベツ | 大根 ごぼう | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 煮干し | |
| 24 | 火 | 麦ごはん | | | | | | | |
| | | ピリ辛豚みそ丼 | 豚肉 赤みそ | にんじん にら | 玉ねぎたけのこ 干しいたけ 生姜 ににく | 砂糖 片栗粉 | 油 | 塩 ごじょう 濃口しょうゆ トウハジンジャン 酒 みりん | 718 kcal 30.6 g |
| | | 鶏肉と春雨のスープ | 鶏肉 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎもやし | 緑豆春雨 | 油 | 塩 ごじょう 淡口しょうゆ チキンスープ | |
| 25 | 水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 26 | 木 | ごはん | | | | 米 | | | |
| | | さばのカレー揚げ | さば | | 生姜 ににく | 片栗粉 | 油 | 酒 方レー粉 濃口しょうゆ 淡口じょうゆ 酒 みりん 削り節 | 907 kcal 29.4 g |
| | | のっべい汁 | 鶏肉 | にんじん 青ねぎ | 大根 ごぼう | こんにゃく 片栗粉 | | | |
| 27 | 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 28 | 土 | ごはん | | | | 米 | | | |
| | | 豚肉のソースマリネ | 豚肉 | にんじん さやいんげん | ににく 生姜 玉ねぎ | | 油 | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンスープ 塩 | 749 kcal 32.0 g |
| | | 野菜スープ | ベーコン | にんじん 小松菜 パセリ | 玉ねぎ キャベツ コーン | | | | |
| 29 | 日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |

◇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ウは、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ろう

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。

