

2月分予定献立表(Cコース)

(給食回数18回)



久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和7年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
2日 (月)	ごはん	牛乳	ポテコロッケ甘辛ソースがけ	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、 さとう、パン粉、小麦粉、 でん粉	油	646	866
			もやしのおかか和え	ちくわ、かつお節		小松菜、にんじん	もやし				
			野菜たっぷりすきやき煮	ぶた肉、豆腐			しらたき、玉ねぎ、長ねぎ、 白菜、えのきたけ	さとう	油		
3日 (火)	ごはん 行事食 (節分)	牛乳	いわしの竜田揚げしょうゆだれ がけ	いわし	牛乳		生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油	617	803
			五目豆	ぶた肉、大豆	昆布	にんじん	れんこん	さとう	ごま油、油		
			けんちん汁	油揚げ、みそ	かたくちいわし	にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	さといも	油		
4日 (水)	メロンパン リクエスト 献立	牛乳	野菜のグラタン	豆乳、おから	牛乳	にんじん、 ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし	メロンパン、米粉、 じゃがいも、さとう	油	675	921
			ブロッコリーのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー、 小松菜	きゅうり	さとう	油		
			米粉のクラムチャウダー	とり肉、あさり	牛乳、 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、枝豆	じゃがいも、米粉	油		
			みかんゼリー					ゼリー			
5日 (木)	中華めん	牛乳	肉まん	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、 生姜	中華めん、小麦粉、 さとう、パン粉、でん粉	ごま油	643	806
			大根の和え物			ほうれん草、 にんじん	大根	さとう	油		
			ごまみそラーメン	ぶた肉、みそ		にんじん	キャベツ、長ねぎ、 とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま油、ごま		
			小魚		かたくちいわし			さとう			
6日 (金)	麦ごはん	牛乳	白ごまつくね	とり肉、 とりレバー	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、パン粉、 さとう、でん粉	ごま、油	683	868
			こんにゃくサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			小松菜	こんにゃく、キャベツ		ドレッシング		
			ボークカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	油、カレーパウ		
9日 (月)	こどもパン	牛乳	ぶりタツタ	ぶり	牛乳		生姜	こどもパン、でん粉	油	670	841
			ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		にんじん、 ブロッコリー	しめじ、にんにく		油		
			かぼちゃの豆乳シチュー	とり肉、豆乳		にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	油		
10日 (火)	ごはん	牛乳	さわらのカレーマヨ焼き	さわら	牛乳	パセリ		ごはん	ノンエッグマヨネーズ	624	776
			そばろごはんの具	ぶた肉、 大豆ミート		にんじん、小松菜	生姜	さとう	油		
			具だくさんみそ汁	とり肉、豆腐、 みそ		にんじん	白菜、ごぼう、大根、長ねぎ				
12日 (木)	中華めん	牛乳	にらまんじゅう	とり肉、ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ、にんにく、生姜	中華めん、小麦粉、 でん粉	油	635	785
			厚揚げのみそ炒め	とり肉、生揚げ、 みそ		にんじん	生姜、キャベツ	さとう	油		
			広東めん	ぶた肉、なると		にんじん	きくらげ、もやし、白菜、 生姜、にんにく、長ねぎ	でん粉	油、ごま油		
13日 (金)	ごはん	牛乳	海鮮お好みフライ(ソース)	スケソウダラ、 たこ	牛乳、あおさ粉		キャベツ、生姜	ごはん、でん粉、 さとう、パン粉、小麦粉	油	636	816
			切干大根のソース炒め	ぶた肉、ちくわ、 かつお節		にんじん	切干大根、もやし	さとう	油		
			根菜のみそ汁	とり肉、生揚げ、 みそ		にんじん	大根、れんこん、玉ねぎ	でん粉、パン粉、 さとう			
16日 (月)	ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶた肉、みそ	牛乳		にんにく、生姜、玉ねぎ、 しめじ	ごはん、さとう	油	608	779
			キャベツの和え物 (ナムルドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、カリフラワー、 とうもろこし		ドレッシング		
			ごまみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ、大根、白菜		ごま		
			梨ランスゼリー					ゼリー			
17日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉		611	802
			ひじきの五色炒め	ぶた肉	ひじき	にんじん、 さやいんげん	もやし	春雨	油		
			つみれのみそ汁	いわし、油揚げ、 みそ	かたくちいわし		大根、白菜、長ねぎ、生姜	じゃがいも、でん粉、 さとう			
			黒糖ビーンズ	大豆				黒糖			
18日 (水)	はちみつパン 受験生応援 献立	牛乳	米粉のチキンカツ(ソース)	とり肉	牛乳			はちみつパン、米粉、 米粉パン粉	油	719	889
			キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、 ほうれん草	キャベツ		ドレッシング		
			ウィンナー入リトマトスープ	フランクフルト		にんじん、トマト	大根、玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
			いよかん				いよかん				
19日 (木)	ソフトめん	牛乳	キャラメルポテト		牛乳			ソフトめん、 さつまいも、さとう	油、バター	705	895
			ツナサラダ(和風ドレッシング)	まぐろ		小松菜、にんじん	大根		ドレッシング		
			ボロネーゼ	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ	さとう	オリーブオイル		
20日 (金)	ごはん リクエスト 献立	牛乳	👑 とり肉のから揚げ	とり肉	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、でん粉	油	698	900
			れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	れんこん	さとう	ごま油、ごま		
			キムチ鍋	ぶた肉、豆腐、 みそ		にら	生姜、にんにく、白菜キムチ、 白菜、長ねぎ、もやし、しめじ	さとう	ごま油		

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
24日 (火)	ごはん おはなし給食 (宙ごはん)	牛乳	さばの塩焼き	さば	牛乳			ごはん		587 23.4	761 28.3
			ほうれん草のごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	さとう	ごま		
			かつおとこんぶが香るほこほこ にゅうめん	とり肉、 かまぼこ		にんじん	長ねぎ、生姜	そうめん			
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		でん粉、さとう			
25日 (水)	バターコッペ	牛乳	フランクフルトケチャップソース がけ	フランクフルト	牛乳			バターコッペ、さとう		747 28.7	932 34.8
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油		
			ミネストローネ	とり肉		にんじん、 かぼちゃ、トマト	キャベツ、玉ねぎ		オリーブオイル		
			りんごヨーグルト		ヨーグルト						
26日 (木)	地粉うどん	牛乳	わかさぎフリッター	わかさぎ、 オキアミ	牛乳、あおさ			地粉うどん、小麦粉、 でん粉、さとう、米粉	油	678 26.4	824 31.7
			小松菜とチキンの和え物 (ごまドレッシング)	とり肉		小松菜	大根	でん粉	ドレッシング		
			かきたまうどん	ぶた肉、卵		にんじん	干しいたけ、白菜、長ねぎ	でん粉			
			メープルマフィン					マフィン			
27日 (金)	ごはん 世界の 味めぐり献立 (中国)	牛乳	ポークしゅうまい	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、小麦粉、 パン粉、でん粉、さとう		605 24.6	816 31.7
			華風和え				キャベツ、きゅうり、大根	さとう			
			マーボー豆腐	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油		
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。								2月平均栄養摂取量	熱量 (kcal)	655	838
※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。									たんぱく質 (g)	26.5	32.3

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。

※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。

※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。

※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。



小学6年生と中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。



給食だより



2月の目標

「バランスよく食べよう」



厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い時期もあと少しです。手洗い・うがいと規則正しい生活を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。



節分

節分は、「季節の分かれ目」という意味です。二十四節季の「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日のことで、年に4回あるものでしたが、今ではほとんど立春の前日だけをさすようになりました。新暦では、3日ごろに当たります。

旧暦では「立春」で冬が終わり、春になって1年が始まる、と考えられていたので、立春の前日の「節分」は大晦日のように特に大切にされ、行事として伝えられてきました。

今でも地方によっては、この日を「年越し」「年取り」などと呼ぶところもあります。

世界の
味めぐり献立



2月のテーマ
「中国」

～世界三大料理～

今月の世界の味めぐり献立は、世界三大料理の一つである中国料理を提供します。中国は国土が広いので、地域によって料理の味付けが異なります。地域ごとの料理の特徴を簡単に紹介します！

- 北京料理：寒い地域で食べられるので、濃い味付け
- 四川料理：気温が高く雨が多い内陸のため、食欲が増すように辛い味付け
- 上海料理：中国東部で発展したため、魚介類を豊富に使用
- 広東料理：あっさりとした味付け

給食では、広東料理のしゅうまいと四川料理のマーボー豆腐を提供します！



おはなし給食



おはなし給食の歴史をご紹介します！
おすすめな本ばかりです。ぜひ、読んでみてください。

令和5年度

- ・つきよのキャベツくん
- ・ハリーポッターと賢者の石
- ・タスキメシ
- ・とびきりおいしいスープができた！



令和6年度

- ・かいけつゾロリあついで！ラーメン対決
- ・給食アンサンブル2
- ・ライスボールとみそ蔵と
- ・3年7組食物調理科



令和7年度

- ・海のサバイバル
- ・給食室のいちにち
- ・ハリーポッターと炎のゴブレット
- ・宙ごはん



2月のおはなし給食 「宙ごはん」

著者 町田そのこ
イラスト 水谷 有里
出版社 小学館



<献立名>

ごはん 牛乳

さばの塩焼き ほうれん草のごま和え

かつおとこんぶが香るほこほこにゅうめん のりふりかけ

主人公の宙(そら)には、育てのママと産みのお母さん、二人の母親がいます。育ての親の海外赴任をきっかけに産みのお母さんと二人で暮らすことになりますが、育てのママと違い母親らしいことが一切できない産みのお母さんに宙はショックを受けます。しかし料理人の「やっちゃん」と出会い、宙は料理に興味を持ちます。時には料理の先生、時には父親のように宙へ愛情を注いでくれるやっちゃんに支えられ、宙は産みのお母さんに振り回されながらも成長していきます。

給食では、作中でも宙が作った「かつおとこんぶが香るほこほこにゅうめん」を提供します。

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を
公開しています！

こちらをクリック