

令和7年2月分

中学校給食献立予定表

月

火

水

木

金

2/5

今年も登場！外国の料理を知ろう

フィリピン料理献立



去年までの道徳の教科書にあった給食メニューです。
「アドボ」も「シニガン」も「バナナの天ぷら」も、フィリピンでよく食べられている料理（郷土食）だそうです。
「アドボ」はすやにんにくであじつけたにもの。「シニガン」はやさいたっぷりのスープ。どんな料理が詳しく知りたい人は、インターネットなどで調べてみましょう。食べた後には、「マサラップ」！その言葉、ぜひ聞きたいな～♪

郷土食ってなに？

地域に昔から伝わる料理や、季節・行事にちなんだ料理のことを「郷土食」といいます。千早赤阪村では、昔、凍り豆腐作りが盛んで、そのときにできる「粉豆腐」を使った料理が伝わっています。給食では伝統的な煮物の他に、ハンバーグやドーナツにアレンジしています。

粉豆腐の紹介はこちら→



思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。♪の料理です。3学期にできるだけ取り入れています。

令和6年度
アンケート結果
はこちら

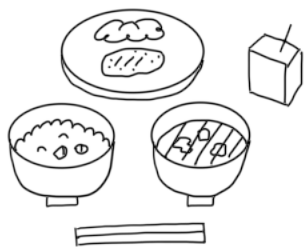


令和6年度
思い出コメント
はこちら



3 エネルギー たんぱく質 しつ
897 kcal 32.3 g 33.9 g

さつまいもご飯♪ 牛乳
さばの竜田揚げ♪
白菜のおひたし
キャベツと厚揚げのみそ汁♪



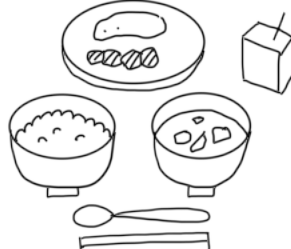
4 エネルギー たんぱく質 しつ
694 kcal 25.2 g 17.8 g

アップルパン♪ はち酵乳
ポテトミートグラタン
もやしサラダ♪
ジュリエヌスープ



5 エネルギー たんぱく質 しつ
737 kcal 32.8 g 17.4 g

ごはん 牛乳
チキンアドボ
シニガン
バナナの天ぷら



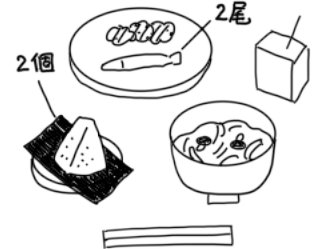
6 エネルギー たんぱく質 しつ
757 kcal 31.0 g 17.5 g

中華風たきこみごはん♪
豚キムチ♪
ほうれん草とえのきの和え物♪
春雨スープ♪ 牛乳



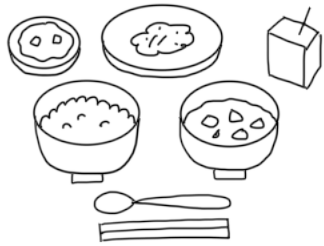
7 エネルギー たんぱく質 しつ
897 kcal 34.6 g 21.2 g

きのこうどん♪ おにぎり
ししゃもの天ぷら
ブロッコリーのごま和え♪
牛乳



10 エネルギー たんぱく質 しつ
764 kcal 29.2 g 16.8 g

ごはん 牛乳
豆腐とささみの葛煮
キャベツのじゃこ和え
りんごミルクきんとん



11

建国記念の日



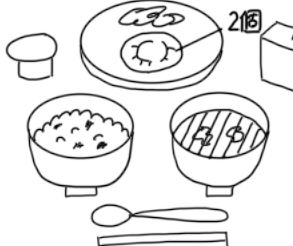
12 エネルギー たんぱく質 しつ
823 kcal 30.9 g 17.6 g

菜飯♪
里芋とえのきのおつゆ♪
くるみ餅♪
牛乳



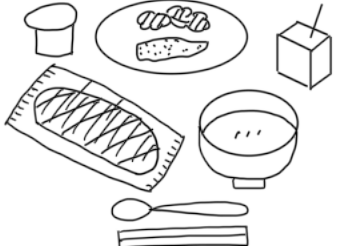
13 エネルギー たんぱく質 しつ
805 kcal 28.4 g 25.6 g

わかめごはん♪ 牛乳
UFOあげ♪
小松菜の炒め物
キムチスープ♪ レモンゼリー



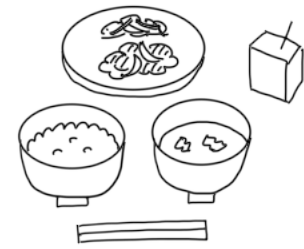
14 エネルギー たんぱく質 しつ
808 kcal 35.9 g 23.4 g

黒糖パン♪ 牛乳
とりささみのスパイシー揚げ♪
ブロッコリーのソテー
コーンポタージュ♪ ヨーグルト♪



17 エネルギー たんぱく質 しつ
760 kcal 39.1 g 20.1 g

ごはん 牛乳
豚肉のしょうが焼き♪
じゃこピーマン♪
かきたま汁♪



18 エネルギー たんぱく質 しつ
769 kcal 38.3 g 26.1 g

米粉パン 牛乳
シーフードグラタン
あげじゃが♪
もやしスープ♪



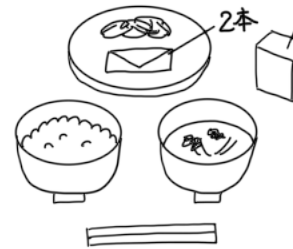
19 エネルギー たんぱく質 しつ
772 kcal 27.6 g 22.9 g

ピビンパ♪ 牛乳
カリフラワーのネギサラダ
レタスと卵のスープ
粉豆腐ドーナツ♪



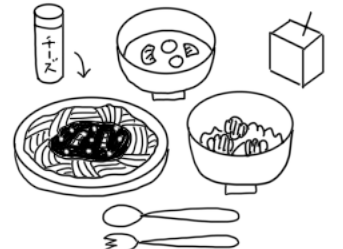
20 エネルギー たんぱく質 しつ
818 kcal 24.9 g 24.1 g

ごはん 牛乳
春巻き♪
チンゲンサイのツナあんかけ♪
わかめスープ♪



21 エネルギー たんぱく質 しつ
805 kcal 34.5 g 29.2 g

ミートスパゲティー♪
ブロッコリーのサラダ♪
フルーツ白玉♪
牛乳



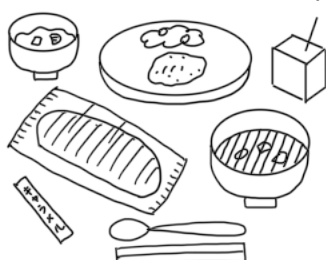
24

振替休日



25 エネルギー たんぱく質 しつ
745 kcal 36.2 g 17.5 g

コッペパン キャラメルパテ
タンドリーチキン♪ 牛乳
キャベツとコーンのソテー
トマトと豆のスープ ナタデココヨーグルト♪



26

期末テスト



27

期末テスト



28 エネルギー たんぱく質 しつ
823 kcal 38.1 g 29.1 g

コッペパン 牛乳
ポークピカタ
ほうれん草とハムのソテー
じゃがいもポタージュ



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おあすめの食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

冬の牛乳は味が濃い!?

日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。

寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

3	牛乳	4	アップルパン♪ はっ酵乳	5	ごはん(M) 牛乳	6	牛乳	7	おにぎり 牛乳										
さつまいもご飯♪		白菜のおひたし		ポテトミートグラタン		もやしサラダ♪		きのこのうどん											
米 78.0 黄 餅米 13.0 黄 さつまいも ★ 26.0 黄 にんじん 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 淡口しょうゆ 1.3 濃口しょうゆ 1.3 酒 2.0 自然塩 0.7 米白絞油 2.0 黄		白菜 ★ 65.0 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 0.7 黄 キャベツと厚揚げのみそ汁♪ 厚揚げ 13.0 赤 キャベツ ★ 39.0 緑 玉葱 19.5 緑 白みそ 13.0 赤 赤みそ 3.3 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		豚ひき肉 25.0 赤 じゃがいも ★ 60.0 黄 玉葱 25.0 緑 カットマト 30.0 緑 トマトケチャップ 8.0 土しょうが 0.5 緑 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.6 ナツメグ 0.4 こしょう 0.1 でんぶ 0.6 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 1.5 赤 粉チーズ 2.5 赤 パセリ 0.5 緑		緑豆もやし 52.0 緑 きゅうり 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 2.0 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 でんぶ 0.3 黄 ジュリエンスープ キャベツ ★ 19.5 緑 玉葱 19.5 緑 にんじん 2.6 緑 セロリ 2.6 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.9 米白絞油 1.3 黄 こしょう 0.1		鶏もも肉 78.0 赤 玉葱 13.0 緑 にんにく 1.3 緑 濃口しょうゆ 5.2 米酢 3.9 黒砂糖 1.3 黄 こしょう 0.1 米白絞油 1.3 黄 シニガン 豚もも肉 13.0 赤 玉葱 13.0 緑 チンゲンサイ 13.0 緑 なす 13.0 緑 大根 ★ 13.0 黄 里芋 ★ 13.0 黄 カットマト 10.4 緑 オクラ 6.5 緑 にんにく 0.7 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 5.9 レモン果汁 2.0 緑 砂糖 1.3 黄 こしょう 0.1 米白絞油 0.7 黄		中華風炊き込みご飯♪ 米 91.0 黄 餅米 13.0 黄 豚ひき肉 6.5 赤 小松菜 ☆ 26.0 緑 土のこ水煮 13.0 緑 にんじん 19.5 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しょうが 1.3 緑 白ごま 2.6 黄 淡口しょうゆ 6.5 みりん 1.3 ごま油 1.3 黄 米白絞油 0.7 黄 豚キムチ 豚もも肉 52.0 赤 玉葱 26.0 緑 白菜キムチ 19.5 緑 ピーマン 2.6 緑 土しょうが 0.8 緑 にんにく 0.4 緑 りんごビュレ 10.4 緑 濃口しょうゆ 3.3 酒 2.6 砂糖 1.3 黄 でんぶ 0.7 黄 春雨スープ♪ 緑豆春雨 6.5 黄 青ねぎ ☆ 6.5 緑 きくらげ 1.3 緑 土しょうが 0.7 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 3.9 酒 2.6 自然塩 0.7 黄 ごま油 0.1 こしょう 2.6 黄 でんぶ 2.6 黄		ししゃもの天ぷら ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶ 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄 ブロッコリーのごま和え♪ ブロッコリー 39.0 緑 キャベツ ☆ 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄 おにぎり用(り) 2/2枚 赤							
10	ごはん(M) 牛乳	11	建国記念の日		12	ごはん(L) 牛乳	13	わかめごはん(S)♪ 牛乳	14	黒糖パン♪ 牛乳									
豆腐とささみの葛煮		キャベツのじゃこ和え		菜飯(具)♪		里芋とえのきたけのおつゆ♪		UFO揚げ♪		キムチスープレ									
豆腐 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ 13.0 緑 白菜 ★ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 酒 2.0 淡口しょうゆ 4.6 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 自然塩 0.1 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 0.8		キャベツ ★ 52.0 緑 にんじん 6.5 緑 ちりめんじゃこ 3.9 赤 土しょうが 0.5 赤 みりん 2.0 淡口しょうゆ 1.3 酒 0.4 煮干しだし 0.1 ごま油 0.3 黄 りんごミルクさんどん さつまいも ★ 26.0 黄 りんご缶詰 26.0 緑 牛乳 9.8 赤 砂糖 0.5 黄 バター 2.6 黄		小松菜 ☆ 62.4 緑 にんじん 15.6 緑 豚ひき肉 31.2 赤 土しょうが 0.8 緑 酒 4.7 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 2.3 黄 みりん 3.1 米白絞油 1.3 黄 すりごま 2.3 黄		里芋 ★ 52.0 黄 えのきたけ 13.0 緑 土しょうが 0.8 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 5.2 みりん 2.6 自然塩 0.3 でんぶ 2.6 黄 刻み海苔 0.5 赤 白玉もち 45.5 黄 枝豆ビュレ 26.0 黄 砂糖 5.2 黄 みりん 3.9 自然塩 0.1		豚ひき肉 40.0 赤 白菜 ☆ 30.0 緑 青ねぎ ☆ 10.0 緑 土しょうが 2.0 緑 干しいたけ 1.4 緑 淡口しょうゆ 1.4 自然塩 0.2 ぎょうざの皮 20.0 黄 小松菜 0.8 黄 米白絞油 8.0 黄 小松菜の炒め物 小松菜 ☆ 65.0 緑 にんじん 2.6 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 ごま油 0.5 黄		白菜 ☆ 26.0 緑 白菜キムチ 19.5 緑 豚もも肉 13.0 赤 白菜キムチ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 きくらげ 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 酒 1.3 自然塩 0.7 こしょう 2.6 黄 でんぶ 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 レモンゼリー 1個 緑		鶏ささみのスパイス揚げ♪ 鶏ささみ肉 50.0 赤 チリパウダー 0.2 パプリカ 0.1 緑 ナツメグ 0.1 自然塩 0.3 白ワイン 2.0 小麦粉 3.0 黄 でんぶ 3.0 黄 米白絞油 4.0 黄 コーンポタージュ♪ クリームコーン 26.0 緑 じゃがいも ★ 39.0 黄 にんじん 9.1 緑 玉葱 39.0 緑 セロリ 6.5 緑 牛乳 52.0 赤 ポタージュの素 4.6 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白絞油 0.7 黄 ヨーグルト 1個 赤							
17	ごはん(M) 牛乳	18	米粉パン 牛乳	19	ごはん(M) 牛乳	20	ごはん(M) 牛乳	21	牛乳										
豚肉のしょうが焼き♪		かきたま汁♪		シーフードグラタン		あげじゃが♪		ディンパ(具)♪		カリフラワーのネギサラダ		春巻き		チンゲンサイのツナあんかけ♪		ミートスパゲティ♪		ブロッコリーのサラダ♪	
豚もも肉 62.4 赤 玉葱 39.0 緑 土しょうが 3.1 緑 りんごビュレ 7.8 緑 濃口しょうゆ 4.6 酒 3.1 砂糖 1.3 黄 米白絞油 1.3 黄 白ごま 1.3 黄 みりん 0.7 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 0.7 米白絞油 2.6 黄		鶏卵 26.0 赤 しめじ 6.5 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 干しわかめ 0.7 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 7.2 でんぶ 2.6 黄		むきえび 20.0 赤 かのこいか 20.0 赤 じゃがいも 35.0 黄 玉葱 25.0 緑 マッシュルーム缶詰 5.0 緑 にんにく 0.2 緑 米白絞油 0.5 黄 牛乳 25.0 赤 白ワイン 5.0 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 パセリ 0.5 緑 ナチュラルチーズ 5.0 赤 粉チーズ 5.0 赤 パン粉 1.0 黄		じゃがいも 83.2 黄 米白絞油 4.2 黄 自然塩 0.2 カレー粉 0.1 もやしスープ♪ 緑豆もやし 26.0 緑 玉葱 26.0 緑 ポークウインナー 13.0 赤 にんじん 6.5 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.8 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 でんぶ 1.3 黄		ほうれん草 ☆ 13.0 緑 にんじん 13.0 緑 緑豆もやし 52.0 緑 豚ひき肉 26.0 赤 ぜんまい 6.5 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 土しょうが 0.9 緑 にんにく 0.4 緑 濃口しょうゆ 7.2 酒 3.9 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 豆板醤 0.3 すりごま 2.0 黄 粉豆腐ドーナツ♪ 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 米白絞油 1.5 黄		カリフラワー 19.5 緑 キャベツ ☆ 19.5 緑 白ねぎ ☆ 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 3.3 黄 砂糖 2.6 黄 ごま油 2.0 黄 豆板醤 0.1 緑 パプリカ 0.1 緑 でんぶ 0.4 黄 レタスと卵のスープ レタス 26.0 緑 鶏卵 13.0 赤 にんじん 3.9 黄 にんにく 0.3 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 5.2 自然塩 0.5 こしょう 0.1 でんぶ 2.6 黄 ごま油 0.7 黄		大豆もやし 30.0 緑 土のこ水煮 10.0 緑 豚ひき肉 20.0 赤 みりん 10.0 緑 緑豆春雨 5.2 黄 干しいたけ 1.0 緑 土しょうが 1.0 緑 淡口しょうゆ 6.0 みりん 2.0 でんぶ 4.0 黄 春巻きの皮 20.0 黄 小麦粉 1.0 黄 米白絞油 10.0 黄 ごま油 1.0 黄		チンゲンサイ 32.5 緑 白菜 ★ 26.0 緑 ツナフレーク 10.4 赤 みりん 2.6 淡口しょうゆ 2.6 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.4 黄 カットマト 45.5 緑 トマトケチャップ 19.5 白ワイン 6.5 緑 ブルーベリー 2.6 緑 ナツメグ 0.3 チリパウダー 0.3 こしょう 0.2 自然塩 2.0 でんぶ 3.9 黄 バルメザンチーズ 8.0 赤		スパゲティ 65.0 黄 菜種サラダ油 0.7 黄 豚ひき肉 52.0 赤 玉葱 91.0 緑 にんじん 19.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 カットマト 45.5 緑 トマトケチャップ 19.5 白ワイン 6.5 緑 ブルーベリー 2.6 緑 ナツメグ 0.3 チリパウダー 0.3 こしょう 0.2 自然塩 2.0 でんぶ 3.9 黄 バルメザンチーズ 8.0 赤		ブロッコリー 39.0 緑 キャベツ ☆ 32.5 緑 ボンレスハム 6.5 赤 玉葱 13.0 緑 レモン果汁 1.3 緑 砂糖 0.9 黄 菜種サラダ油 0.9 黄 白ワイン 0.7 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 フルーツ白玉♪ 白玉もち 52.0 黄 みかん缶詰 13.0 緑 バインアップ缶詰 19.5 緑 砂糖 2.6 黄 レモン果汁 0.7 緑	
24	振替休日	25	コッペパン 牛乳	26	週末テスト	27	週末テスト	28	コッペパン 牛乳										
タンダーチキン♪		トマトと豆のスープ		ポークピカタ		ほうれん草とハムのソテー		じゃがいもポタージュ											
鶏もも肉 80.0 赤 玉葱 13.0 緑 セロリ 5.2 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.4 緑 パプリカ 0.3 緑 ナツメグ 0.1 無糖ヨーグルト 0.4 赤 糖ヨーグルト 5.2 赤 キャベツ ★ 45.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 キャラメルパテ 1個 黄		カットマト 39.0 緑 玉葱 26.0 緑 いんげん豆 6.5 黄 じゃがいも 13.0 黄 キャベツ ★ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 3.9 緑 とんこつ 13.0 自然塩 1.3 砂糖 2.0 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 ナタデココヨーグルト♪ 加糖ヨーグルト 45.5 赤 ナタデココプレーン 26.0 緑 みかん缶詰 26.0 緑 黄桃缶詰 19.5 緑		豚ロース肉 60.0 赤 白ワイン 1.5 自然塩 0.5 こしょう 0.2 小麦粉 2.3 黄 でんぶ 2.3 黄 鶏卵 15.0 赤 粉チーズ 2.6 赤 生クリーム 3.0 赤 パン粉 1.5 黄 パセリ 0.7 緑 トマトケチャップ 15.0 濃厚ソース 3.0		ほうれん草 ☆ 39.0 緑 キャベツ ★ 13.0 緑 ボンレスハム 6.5 赤 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 じゃがいもポタージュ じゃがいも 65.0 黄 玉葱 26.0 緑 セロリ 3.9 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 52.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 米白絞油 1.3 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4													