

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

材料名および使用量 (g)

令和6年度（2月20日～2月28日）

2月 中学校給食献立表

日・曜	20日(木)		21日(金)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ 鯖のチョリム もやしナムル		牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鶏肉のからあげ きやべつサラダ		牛乳 白飯 するもん汁 岩津ねぎ平天 鶏肉の信田煮		牛乳 白飯 ほうれん草のみそ汁 そぼろ煮 ゆずなます		牛乳 白飯 マカロニスープ 鯖のレモンソース焼き 大豆マヨサラダ		牛乳 白飯 大根のみそ汁 鶏肉の天ぷら 白菜の和え物	
	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
材料名および使用量（g）	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100
	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140
	はるさめ	5	じゃがいも	20	いわし団子	10	ほうれん草	4	* マカロニ(ABC)	5	だいこん	30
	* 豚肉(細切)	20	* 豆腐(冷)	20	にんじん	15	* 豆腐(冷)	20	たまねぎ	20	えのきだけ	3
	はくさい	15	* 油あげ(冷)	5	だいこん	20	* 油あげ(冷)	5	はくさい	15	わかめ(乾)	0.3
	にんじん	10	わかめ(乾)	0.3	えのきだけ	5	わかめ(乾)	0.2	にんじん	10	にんじん	15
	干し椎茸(スライス)	0.2	にんじん	15	葉ねぎ	0.1	にんじん	15	パセリ	0.2	麦みそ	10
	しょうゆ(淡)	4	麦みそ	10	しょうが	2	みそ(赤)	10	しょうゆ(淡)	2	けずりふし(だし用)	2
	清酒	1	けずりふし(だし用)	2	しょうゆ(淡)	5	けずりふし(だし用)	2	ぶどう酒(白)	1	煮干し(だし用)	1
	塩	0.2	煮干し(だし用)	1	清酒	1	煮干し(だし用)	1	塩	0.6	水	130
	こしょう(黒)	0.02	水	130	水	0.2	水	130	こしょう(白)	0.02	* 鶏肉(さきみ・カツ)	1本
	ガーリック	0.02	* 鶏肉(鶏10・皮つき)	60	けずりふし(だし用)	1	* 合挽肉(4.8)	20	ガーリック	0.02	塩	0.2
	煮干し(だし用)	1	塩	0.4	カット昆布(だし用)	0.5	じゃがいも	35	カット昆布(だし用)	1	こしょう(白)	0.02
	カット昆布(だし用)	0.5	こしょう(白)	0.05	水	130	たまねぎ	30	水	130	* 小麦粉	5
	水	130	ガーリック	0.01	岩津ねぎ平天	1枚	米油	0.5	さわら(冷)	1枚	小麦	5
	* さば(三枚おろし)	1枚	上新粉	5	* 鶏挽肉(粗)	8	しょうゆ(濃)	1.5	レモン果汁	0.4	てんぷら油	7
	葉ねぎ	2	てんぷら油	10	* 油あげ(冷)	13	さとう(三温)	2.5	さとう(三温)	2	はくさい	50
	にんにく	0.2	きやべつ	45	はくさい	25	みりん	0.5	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(淡)	1
	さとう(三温)	2	酢	1	にんじん	10	水	8	* 大豆(むし)	10	酢	0.5
	みそ(赤)	2	米油	1	干し椎茸(スライス)	0.2	だいこん	5	* チキン(ハム(塩・油))	5	さとう(三温)	0.2
しょうゆ(濃)	2	塩	0.3	米油	0.5	にんじん	45	きやべつ	25			
酢	1	こしょう(白)	0.01	しょうゆ(濃)	2.5	酢	2	にんじん	5			
カイエンペッパー	0.03			さとう(三温)	1.5	さとう(三温)	2	* マヨネーズ	5			
水	20			みりん	0.5	塩	0.4	こしょう(白)	0.01			
緑豆もやし	40			けずりふし(だし用)	1	ゆず(果汁)	0.2	辛子	0.03			
にら	2			水	15							
にんにく	0.1											
ごま油	0.5											
塩	0.2											
「チョリム」とは韓国料理の一つで、味噌や調味料で味付けした料理のことです。 給食では、鯖と調味料をスチームコンベクションオーブンで煮て作ります。												
郷土料理 するもん汁（千葉県） 「するもん汁」は、鰯のつみれが入る汁物です。千葉県は日本有数の鰯の漁獲量を誇ります。鰯は傷むのが早いので、すり身にして食べる方法が根付いてきました。												
世界の料理			旬		新メニュー		旬		旬		旬	
												
チョリム(韓国)			きやべつ		鶏肉の信田煮		ほうれん草・大根		きやべつ		大根・白菜	
エネルギー/たんぱく質 710kcal 29.0g			エネルギー/たんぱく質 814kcal 26.7g		エネルギー/たんぱく質 623kcal 23.1g		エネルギー/たんぱく質 658kcal 21.2g		エネルギー/たんぱく質 718kcal 29.2g		エネルギー/たんぱく質 674kcal 27.1g	
中学												

地場野菜
7日(金) 春菊(鶏肉の根菜ポトフ)
13日(木) 大根(どんがら汁)

SNSの情報に惑わされないで!
インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報や書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかという視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

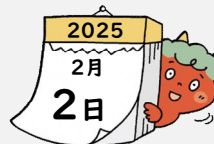


寒さや乾燥が気になる季節になりました。
感染症、風邪やインフルエンザに
負けないよう、栄養バランスのよい
食事をとるようにしましょう。

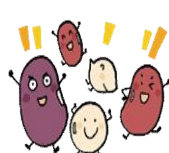
節分

多くの人が、節分と聞くと「2月3日」を思い浮かべると
います。しかし、今年の節分は「2月2日」です。一日ずれ
が生じるのには理由があり、太陽と地球の動きが関係して
います。

地球が太陽の周りを一周するのに実際は365日と約6時間かかります。この
6時間が4年で一日になるため、閏年(うるうどし)で調整しています。
しかし、二十四節気の場合は閏年では追いつかず、
45分ほどずれていきます。この調整のため、2025
年は立春が一日ずれて2月3日となり、その前日
である節分も2月2日となったのです。



大豆の变身



豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、
「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった
ミネラルや食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、
栄養も吸収されません。
そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られ
てきました。

