

れいわねんがつよていこんだてひょう  
令和7年2月予定献立表

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき・のり・青のり・あおさ・もずく・わかめ・こんぶ など)」、「しらす干し」、「「煮干し」には、いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。

鹿児島市立松元学校給食センター



《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

	月	火	水	木	金
献立	<p>3</p> <p>④いわしのみぞれ ⑤ふくまめ</p> <p>②むぎごはん ③だいたのこもこに</p> <p>2月2日節分</p>	<p>4</p> <p>④★ほうれんそうオムレツ ⑤デキシーチルドチョコ</p> <p>②あつぎり ③チキンのクリームに</p>	<p>5</p> <p>④★スタミナなとう</p> <p>②ごはん ③しおちゃんこなべ</p>	<p>6</p> <p>④★特等の日 ④まっちゃうフルーツさんどん</p> <p>②★こくとうパン ③トックととうふのちゅうかに</p>	<p>7</p> <p>④★とりのからあげ</p> <p>②ごはん ③じゃがいものみそしる</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、大豆、さつま揚げ(卵) 昆布、削り節(だし) ⑤いわし ⑤大豆	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、チーズ スキムミルク、牛乳 ④卵 ⑤大豆、スキムミルク	①牛乳 ③鶏肉、焼き豆腐、うす揚げ ミートボール(豚肉・鶏肉)、昆布(だし) 削り節(だし) ④豚肉、納豆	①牛乳 ③豚肉、豆腐	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) ④鶏肉
おもに体の調子を整える	③ほしだいたのこもこに、しいたけ、こぼろ ④えだまめ、こんにゃく ④だいたのこ	③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン ④グリーンピース ④ほうれんそう	③にんじん、だいこん、しめじ、ふがねき はくさい ④にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	③にんじん、たまねぎ、きくらげ、だいたのこ キャベツ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく ④りんご、パイ、粉茶	③にんじん、だいこん、もやし、葉ねぎ ④にんにく
おもにエネルギーのちからになる	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油 ④さとう、でんぷん ⑤さとう、水あめ ⑥しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	②精白米、強化米(卵) ③じゃがいも、生クリーム ④さとう、でんぷん、なたね油 ⑤砂糖、油 ⑥ホウダイワカ(※「小麥」)、「コソツメ」 ④しょうゆ、酢、しょうゆ、塩 ⑤ココア、塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ④さとう、ごま油 ④さつまいも、さとう ⑤チンゲンサイ、塩、しょうゆ、こしょう ⑥オスターソース、塩 ④みりん、塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、バター ④キャノーラ油、さとう ④さつまいも、さとう ⑤チンゲンサイ、塩、しょうゆ、こしょう ⑥オスターソース、塩 ④みりん、塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、バター ④キャノーラ油、さとう ④さつまいも、さとう ⑤チンゲンサイ、塩、しょうゆ、こしょう ⑥オスターソース、塩 ④みりん、塩
エネルギー	小: 658 kcal 中: 800 kcal	小: 743 kcal 中: 882 kcal	小: 600 kcal 中: 728 kcal	小: 597 kcal 中: 761 kcal	小: 660 kcal 中: 804 kcal
タンパク質	小: 28.3 g 中: 33.5 g	小: 28.6 g 中: 34.5 g	小: 26.2 g 中: 31.7 g	小: 23.0 g 中: 28.5 g	小: 24.8 g 中: 29.7 g
献立	<p>10</p> <p>④★きょうご ④(小2・中3)</p> <p>②むぎごはん ③マーボーどうふ</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> <p>日本型食生活を変える ベストカップル</p> <p>ごはん 大豆</p> <p>大豆は体内で作ることが出来ない必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米(精白米)はリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。 そのため、和食の基本であるごはんときぞ汁の組み合わせは、理にかなっているのです。</p>	<p>12</p> <p>④★てづくりしゃけぶりかけ</p> <p>②むぎごはん ③ふたじやが</p>	<p>13</p> <p>④★ほがきどうだんしゃく コロック</p> <p>②バーガーパン ③ホワイトポタージュ</p>	<p>14</p> <p>④ホットコールスローラダ ⑤チョコプリン</p> <p>②むぎごはん ③ポークカレー</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、赤みそ ④豚肉、鶏肉、大豆	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、削り節(だし) ④鮭、昆布、かつおぶし	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、削り節(だし) ④鮭、昆布、かつおぶし	①牛乳 ③ベーコン(乳・卵)、鶏肉、大豆 牛乳、白いんげん豆、チーズ ④牛肉、大豆、スキムミルク、卵	①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ ④かつお
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、だいたのこ、しょうが しいたけ、葉ねぎ、にんにく ④キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	③にんじん、たまねぎ、ごんじやく しょうが、だいたのこ、しいたけ、インゲン ④ほうれんそう、コーン	③にんじん、たまねぎ、ごんじやく しょうが、だいたのこ、しいたけ、インゲン ④ほうれんそう、コーン	③たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ カリフラワー ④たまねぎ	③たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく グリーンピース、りんご ④にんじん、コーン、キャベツ
おもにエネルギーのちからになる	②精白米、強化米、麦 ③さとう、ごま油、でんぷん ④小麦粉、油、さとう、でんぷん ⑤しょうゆ、酢、しょうゆ、酒 ④しょうゆ、みりん、塩	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油 ④油、水あめ ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ④塩、酢	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油 ④油、水あめ ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ④塩、酢	②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、生クリーム ④なたね油、さとう、パン粉、小麦粉、でんぷん ⑤チンゲンサイ、塩、しょうゆ、こしょう ⑥ホワイトル(乳・小麦)、塩、こしょう ⑦ワイン ④塩	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ④キャノーラ油、さとう ④マヨネーズ(卵不使用) さとう、米粉、油 ⑤チンゲンサイ、塩、しょうゆ、こしょう ⑥コールスローラダ ⑦プリン(卵) ④ココア
エネルギー	小: 639 kcal 中: 809 kcal	小: 578 kcal 中: 710 kcal	小: 629 kcal 中: 757 kcal	小: 666 kcal 中: 813 kcal	
タンパク質	小: 25.1 g 中: 30.9 g	小: 23.2 g 中: 28.1 g	小: 25.8 g 中: 31.2 g	小: 21.8 g 中: 26.1 g	
献立	<p>17</p> <p>④★キムチ チャーハン</p> <p>②ごはん ③★ちゅうかコンスープ</p>	<p>18</p> <p>④きびなごポテトフライ</p> <p>②ミルクパン ③とうもろこし</p>	<p>19</p> <p>④ひじきとさくらげつくだに</p> <p>②ごはん ③とりのうまに</p>	<p>20</p> <p>④★ココアナッツ</p> <p>②★つぶチーズパン ③★うどんちゃん</p>	<p>21</p> <p>④★ゼルフルーツヨーグルト</p> <p>②むぎごはん ③★ハヤシライス</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③ベーコン(乳・卵)、豆腐、卵 ④豚肉	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、豆腐 ④鶏肉、中揚げ、削り節(だし) ⑤さきなご、大豆	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、さつま揚げ(卵不使用) 昆布、削り節(だし) ④しらしほし、ひじき ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう	①牛乳 ②チーズ ③豚肉、エビ、イカ、かまぼこ ④大豆	①牛乳 ③豚肉、チーズ、スキムミルク ④ヨーグルト(ゼラチン、寒天)
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、コーン、きくらげ えのきたけ、チンゲンサイ ④にんじん、キムチ、えだまめ にんにく	③にんじん、たまねぎ、はくさい、セロリ ブロッコリー	③にんじん、たまねぎ、ごんじやく、だいこん、こぼろ しいたけ、インゲン、しょうが ④きくらげ	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ コーン、キャベツ、葉ねぎ、しょうが にんにく	③たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが グリーンピース、にんにく ④みかん、パイナップル、もも
おもにエネルギーのちからになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③でんぷん、ごま油 ④ごま、キャノーラ油 ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ ④酒、しょうゆ	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、キャノーラ油 ④なたね油、じゃがいも、パン粉、でんぷん、小麦粉 ⑤チンゲンサイ、塩、しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ④塩	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さくらめ、さくらめ ④ごま、キャノーラ油、さとう ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ④酒、しょうゆ、酢	②精白米、強化米、カルシウム米 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) ④たら ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑥しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑦しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑧しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑨しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑩しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑪しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑫しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑬しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑭しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑮しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑯しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑰しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑱しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑲しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑳しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉑しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉒しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉓しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉔しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉕しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉖しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉗しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉘しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉙しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉚しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉛しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉜しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉝しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉞しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉟しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊱しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊲しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊳しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊴しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊵しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊶しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊷しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊸しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊹しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊺しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊻しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊼しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊽しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊾しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊿しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう	
エネルギー	小: 607 kcal 中: 735 kcal	小: 636 kcal 中: 822 kcal	小: 558 kcal 中: 700 kcal	小: 615 kcal 中: 779 kcal	小: 664 kcal 中: 807 kcal
タンパク質	小: 24.0 g 中: 28.7 g	小: 31.2 g 中: 39.5 g	小: 20.2 g 中: 26.0 g	小: 31.5 g 中: 39.5 g	小: 24.9 g 中: 29.3 g
献立	<p>24</p> <p>振替休日</p> <p>消化がよくない、 カルシウム量もアップ! 豆腐</p>	<p>25</p> <p>④国産かぼちゃグラタン</p> <p>②バターパン ③★バグティ ナポリタン</p>	<p>26</p> <p>④タラとポテトの キャロットソースあべ</p> <p>②ごはん ③もやしのみそしる</p>	<p>27</p> <p>④★キーマカレー</p> <p>②ドッグパン ③ラビオリスープ</p>	<p>28</p> <p>④ルーローパン</p> <p>②ごはん ③ホワンホワン</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、ハム、チーズ、スキムミルク ゼラチン ④おから、豆腐、大豆 ⑤たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ピーマン、にんにく ④かぼちゃ、たまねぎ	①牛乳 ③鶏肉、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) ④たら ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑥しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑦しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑧しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑨しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑩しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑪しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑫しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑬しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑭しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑮しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑯しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑰しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑱しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑲しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑳しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉑しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉒しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉓しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉔しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉕しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉖しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉗しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉘しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉙しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉚しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉛しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉜しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉝しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉞しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉟しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊱しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊲しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊳しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊴しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊵しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊶しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊷しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊸しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊹しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊺しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊻しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊼しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊽しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊾しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊿しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう			
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、しょうが ④だいたのこ、チンゲンサイ、しょうが にんにく	③にんじん、たまねぎ、はくさい、葉ねぎ ④にんじん、パセリ ⑤えのきたけ、はくさい、葉ねぎ ⑥にんじん、パセリ	③にんじん、たまねぎ、もやし えのきたけ、はくさい、葉ねぎ ④にんじん、パセリ	③にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、パセリ ④たまねぎ、にんじん、にんにく ピーマン、フルーン	③にんじん、たまねぎ、しいたけ えだまめ、しょうが ④だいたのこ、チンゲンサイ、しょうが にんにく
おもにエネルギーのちからになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③小麦粉、パン粉、でんぷん、油 ④キャノーラ油 ⑤しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑥しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑦しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑧しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑨しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑩しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑪しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑫しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑬しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑭しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑮しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑯しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑰しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑱しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑲しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ⑳しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉑しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉒しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉓しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉔しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉕しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉖しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉗しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉘しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉙しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉚しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉛しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉜しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉝しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉞しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㉟しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊱しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊲しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊳しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊴しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊵しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊶しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊷しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊸しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊹しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊺しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊻しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊼しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊽しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊾しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう ㊿しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう				
エネルギー	小: 679 kcal 中: 896 kcal	小: 650 kcal 中: 797 kcal	小: 552 kcal 中: 707 kcal	小: 610 kcal 中: 739 kcal	
タンパク質	小: 31.9 g 中: 41.7 g	小: 20.5 g 中: 24.8 g	小: 23.7 g 中: 29.8 g	小: 25.1 g 中: 29.8 g	

### 節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病にかからないともいわれています。

※中学3年生からのリクエストメニューには★をつけています。

### 大豆がらつくれる食べ物大集合!!

大豆

大豆をやし  
①発芽させる

水に浸す  
②保温  
③くだいて加熱  
④しぼる

油をしばり加工する  
⑤いる  
⑥いり豆  
⑦食用油  
⑧くだいて粉にする  
⑨きな粉

発酵  
⑩納豆  
⑪豆乳  
⑫味噌  
⑬しょうゆ  
⑭ごろうしを加える

加熱  
⑮豆腐  
⑯湯葉  
⑰凍結乾燥  
⑱冷やし豆腐  
⑲凍り豆腐

保温発酵  
⑳納豆  
㉑納豆  
㉒納豆  
㉓納豆  
㉔納豆  
㉕納豆  
㉖納豆  
㉗納豆  
㉘納豆  
㉙納豆  
㉚納豆  
㉛納豆  
㉜納豆  
㉝納豆  
㉞納豆  
㉟納豆  
㊱納豆  
㊲納豆  
㊳納豆  
㊴納豆  
㊵納豆  
㊶納豆  
㊷納豆  
㊸納豆  
㊹納豆  
㊺納豆  
㊻納豆  
㊼納豆  
㊽納豆  
㊾納豆  
㊿納豆