

令和7年度大竹市学校給食だより  
**2月の献立目標 冬の旬の味を味わおう**

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロ リ	たんぱく しつ グラム	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの					
2月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに こうやどうふのうまに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ、こうやどうふ とりにく、あぶらあげ みそ、わかめ	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ、こんにゃく しめじ、ねぎ、だいこん	(小)570 (中)724	21.7 26.8	2.7 3.5	<b>2月3日は 節分です!</b>  昔の人は、災いを悪い鬼にたどらせていました。そこで節分に「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいて悪い鬼を追い払い、幸せが訪れますようにと願い、今に受け継がれています。 今年の節分は2月3日です。『いわしのかば焼き』や『節分豆』など、節分献立を提供します。	
3火	ぎゅうにゅう、ごはん いわしのかば焼き いそかあえ とうふじる、せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし ちりめん、のり とうふ、だいず	こめ でんぶん さとう あぶら	しょうが、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	633 748	25.8 28.9	1.8 2.1		
4水	ぎゅうにゅう、コッペパン はくさいのクリームシチュー わかめサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ちりめん、わかめ	パン じゃがいも こむぎこ、バター あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ はくさい、キャベツ、もやし みかんジュース	594 767	22.4 27.9	2.2 3.1		
5木	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ おでんふう ちくさあえ	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく ちくわ、あつあげ こんぶ	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、だいこん、こんにゃく こまつな、キャベツ、もやし とうもろこし	573 729	23.3 28.6	2.1 2.5		
6金	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ だいず	こめ さとう でんぶん、あぶら はるさめ、ごま	しろねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし	642 813	26.0 31.9	2.1 2.7		
9月	ぎゅうにゅう おやこどんぶり のっぺいじる くだもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	こめ さとう、あぶら さといも でんぶん	にんじん、ねぎ、たまねぎ だいこん、ごぼう、こんにゃく しろねぎ、くだもの	598 756	23.3 28.6	2.3 3.0		
10火	ぎゅうにゅう、むぎごはん ひじきのふりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき、だいず とりにく、さつまあげ こんぶ、とうふ、たまご	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも さとう、でんぶん	にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	585 756	24.4 30.0	1.8 2.3		
12木	ぎゅうにゅう、こめコパン あげざかなのレモンソース ツナサラダ あつくもえろ!Cスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく	こめコパン こむぎこ、でんぶん さとう あぶら、ごま	レモン、にんじん、こまつな だいこん、トマト、トマトジュース しょうが、にんにく、セロリ たまねぎ、キャベツ、しいたけ	615 819	32.1 42.1	2.5 3.7		
13金	ぎゅうにゅう ベーコンとごぼうのピラフ ぶたにくとやさいのスープに ブラウニー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	こめ バター、じゃがいも あぶら、こむぎこ さとう	にんじん、ねぎ、ごぼう とうもろこし、にんにく、セロリ だいこん、しめじ、キャベツ	583 749	18.8 23.0	1.8 2.4		
16月	ぎゅうにゅう、ごはん ちくわのいそべあげ とさあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり かつおぶし とりにく	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう	こまつな、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ、しょうが、たまねぎ ごぼう、こんにゃく、しいたけ	593 775	21.1 27.0	2.3 3.1		
17火	ぎゅうにゅう ひろしまなづけスパゲティ だいこんとみずなのサラダ おからのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ おから、たまご	スパゲティ あぶら さとう、ごま こむぎこ、バター	にんじん、ひろしまなづけ、にんにく たまねぎ、しめじ、みずな だいこん、レモン	584 749	22.8 28.9	1.5 2.1		
18水	ぎゅうにゅう、コッペパン とりのマーマレードソースかけ こまつなとひじきのサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ、ひじき ぶたにく	パン マーマレード さとう、ごま あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、こまつな キャベツ、レモン、にんじん セロリ、はくさい、えのきたけ	570 726	27.0 34.3	2.6 3.5		
19木	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき きりぼしだいこんのごますあえ ごじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、だいず あつあげ、みそ	こめ さとう あぶら、ごま さといも	たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース にんじん、こまつな、きりぼしだいこん もやし、ごぼう、だいこん こんにゃく、しめじ、しろねぎ	621 787	25.9 32.1	2.6 3.1		
20金	ぎゅうにゅう カツカレーライス しょうらいみとおす!れんこんサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく ちくわ	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ あぶら、バター さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、こまつな れんこん、キャベツ、ぶどうジュース	680 873	25.9 31.7	2.0 2.4		
24火	ぎゅうにゅう かやくごはん はくさいなべ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ちくわ、あぶらあげ かえりいりこ	こめ あぶら さとう アーモンド、ごま	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、しゅんぎく、えのきたけ しろねぎ、はくさい	571 721	25.8 31.5	2.3 2.8		
25水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン ふゆやさいスープ りんご	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく とりにく	パン あぶら じゃがいも	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム こまつな、セロリ、だいこん はくさい、くだもの	570 715	26.2 32.4	2.7 3.7		
26木	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう あつあげとだいこんのもの ごまあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく、あつあげ みそ、あぶらあげ	こめ さとう あぶら、ごま でんぶん	にんじん、しょうが、たまねぎ だいこん、ほうれんそう キャベツ、もやし	584 743	23.7 29.3	2.5 3.1		
27金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし おひたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ、みそ	こめ さとう	だいこん、こまつな、にんじん キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しめじ	586 734	27.9 33.4	2.5 3.0		



今月の旬の食材



一年中出回っていますが、冬に収穫されるものは、寒さに耐えるため、ビタミンなどが含まれているので貧血予防に効果があります。

今月の郷土料理

19日(木)  
廿日市市吉和  
「呉汁」



大豆を茹でてすりつぶしたものを「呉(こ)」といい、「呉」を具だくさんのみそ汁に入れたものを『呉汁(ごじゆ)』といいます。栄養満点で体が温まる、寒い季節にぴったりの料理です。

- ☆ 12日は大竹小学校のリクエスト献立です。
- ★ 16日は粟谷産のお米を使用します。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ◎ 19日は広島県尾廿日市市吉和の郷土料理です。
- ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。



毎日の給食の様子を「大竹市公式facebook」に投稿しています。  
 右のQRコードからアクセスできます♡



**ひろしま給食 100万食メニュー** 玖波中学校3年生考案 ひろしま給食メニュー 「れもんピザ」

令和7年度は「世界の料理に挑戦!!～地元食材の魅力再発見～」をテーマに、ひろしま給食メニューが募集されました。選考の結果、玖波中学校3年生の東恵芽さんが考案した『れもんピザ』が「ひろしま給食」100万食メニューの6作品のうちのひとつに選ばれました!

『れもんピザ』は、広島のをしんを感じることができ、片手で手軽に食べられるピザだそうです。

QRコードから、広島県教育委員会のレシピページにアクセスできます。ご家庭でぜひ作ってみてください!




**20日(金) 受験生応援献立**  
 「カツカレーライス」・「将来見通す!れんこんサラダ」

受験を控えている皆さんを応援する献立です!  
 “受験に勝つ”という験(ゲン)を担いだ『カツ(勝つ)カレーライス』は、調理員さんが1枚1枚衣をつけて揚げたチキンカツがのった、豪華なカレーライスです!『将来見通すれんこんサラダ』は、穴が開いていることから、先を見通せる縁起物とされる食材「れんこん」や、輪切りにした「ちくわ」が入っています!  
 受験生の皆さん、給食をしっかりと食べて体調管理に心がけ、当日は日ごろの成果を発揮して頑張ってください!!

合格祈願

