



2月 給食だよ!



2025年

朝日町立朝日中学校

日曜	よてい にん だ て							
	赤		緑		黄			
	(おもに体をつくるものになる)		(おもに体の調子を整えるものになる)		(おもにエネルギーのもとになる)			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ごはん(富富富)牛乳	いわしの梅煮 野菜のごま和え けんちん汁 節分豆	県産いわし しぼり豆腐 大豆	牛乳	にんじん こまつな	もやし、だいこん、ねぎ ごぼう、干しいたけ、うめ	米、さといも こんにゃく 砂糖	米油 白ごま ごま油
4火	小型パン牛乳	ソース焼きそば フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ、もやし、たまねぎ バナナ、みかん、パイナップル もも、りんご	小型パン 焼きそばめん ゼリー、砂糖	米油
5水	ごはん(富富富)牛乳	カップエッグ 切り干し大根のナポリタン風 肉だんごと春雨のスープ	卵 ウインナー 豚肉、鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ、にんにく、はくさい ねぎ、干しいたけ 切り干しだいこん	米、砂糖 はるさめ	米油
6木	ごはん(富富富)牛乳	鶏ちゃん焼き レンズ豆入りポテトサラダ もやしのみそ汁	鶏肉、みそ レンズ豆 厚揚げ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ コーン、もやし、しめじ、ねぎ	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
7金	牛乳	冬野菜のカレーライス 中華和え はるか	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、だいこん はくさい、ねぎ、もやし きゅうり、はるか	米、さといも 砂糖	米油 白ごま ごま油
10月	ごはん(富富富)牛乳	わかさぎフリッター 鶏肉と大豆のみそきんぴら 豆腐にとらのスープ	大豆、みそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん さやいんげん にら	ごぼう、もやし、干しいたけ	米、砂糖 こんにゃく 小麦粉、米粉	米油 ごま油 白ごま
11火	* * * 建 国 記 念 の 日 * * *							
12水	ごはん(富富富)牛乳	納豆の肉みそ炒め カリブロサラダ なめこ汁	納豆、みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、ねぎ、しょうが カリフラワー、キャベツ なめこ	米、砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ
13木	ごはん(富富富)牛乳	高野豆腐の唐揚げ 三色おひたし ちゃんこ汁	高野豆腐 鶏肉 薄揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな みずな	にんにく、しょうが、もやし だいこん、干しいたけ ねぎ	米、砂糖 かたくりこ	米油 白ごま
14金	ごはん(富富富)牛乳	ハートのハンバーグ ポテトとコーンのサラダ マカロニのクリーム煮	豚肉、鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン、たまねぎ、しめじ はくさい、にんにく、しょうが	米、米粉、砂糖 じゃがいも マカロニ	يونكريم ドレッシング 米油
17月	ごはん(富富富)牛乳	さつま揚げの三味焼き かぶときゅうりの甘酢和え 肉じゃが	さつま揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、ねぎ、きゅうり かぶ、たまねぎ、干しいたけ グリーンピース	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油
18火	ココア揚げパン牛乳	ツナサラダ チキンと冬野菜のポトフ	鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	もやし、きゅうり、だいこん れんこん、はくさい	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
19水	あさひの赤じそごはん牛乳	鶏肉と大豆のみそがらめ 柿酢ドレッシングサラダ たっぷりねぎのかきたま汁	鶏肉、大豆 木綿豆腐 卵、みそ	牛乳	にんじん 赤じそ	キャベツ、きゅうり 干しいたけ、ねぎ	米、砂糖 片栗粉、水あめ 柿酢しょうゆ	米油 白ごま オリーブ油
20木	ごはん(富富富)牛乳	さばの塩焼き 白菜のごま和え くずます	さば 焼き豆腐	牛乳	にんじん	はくさい、もやし、だいこん 干しいたけ	米、さといも 片栗粉 砂糖、こんにゃく	白ごま
21金	ごはん(富富富)牛乳	揚げ春巻き にんじんしりしり 青菜のみそ汁	卵、豚肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし、たまねぎ、キャベツ しょうが、干しいたけ	米、米粉、砂糖 じゃがいも はるさめ、小麦粉	米油
24月	* * * 振 替 休 日 * * *							
25火	小型パン牛乳	肉団子 野菜のおかか和え みそ煮込みうどん	鶏肉 薄揚げ、みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	はくさい、もやし、えのき、ごぼう にんにく、しょうが、ねぎ えだまめ、たまねぎ、キャベツ	小型パン うどん、砂糖	白ごま
26水	ごはん(富富富)牛乳	ショーロンポー 大コーンサラダ 酢鶏	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん、きゅうり、キャベツ しょうが、パイナップル、コーン 干しいたけ、たまねぎ、たけのこ	米、砂糖 じゃがいも、小麦粉 片栗粉、はるさめ	ごま油 白ごま 米油
27木	ごはん(富富富)牛乳	たまねぎオムレツ ひじきと大豆のごまサラダ カレーワンタン	卵、大豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ、れんこん、ねぎ キャベツ、もやし	米 ワンタン	米油 白ごま ごまドレッシング
28金	ごはん(富富富)牛乳	ふくらぎの照り焼き はりはり和え 田舎汁 ヨーグルト	県産ふくらぎ 焼き豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ	切り干しだいこん、きゅうり しょうが、はくさい、ごぼう ねぎ、干しいたけ	米、砂糖 こんにゃく	白ごま

※ 太文字は地産産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。