



令和7年度 2月分 献立一覧表（中学校）



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去 対応 給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き						栄養価	お知らせ		
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品					
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
			魚、肉、卵 豆、大豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類、果物	穀類、いも類 砂 糖	油脂 種実類				
2 ／ 月		ごはん 牛乳		牛乳			米				747	しゅうまい（3コ）
		マーボー豆腐	とうふ 豚もも肉 豚レバー 大豆 赤みそ 白みそ		にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	米サラダ油				
		しゅうまい	豚肉 とり肉			たまねぎ	しゅうまいの皮					
		もやしソテー	ベーコン	チンゲンサイ	もやし	じゃがいも	米サラダ油					
3 ／ 火		（節分給食）									736	
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		実だくさんみそ汁	とうふ 赤みそ 白みそ			だいこん はくさい ごぼう 白ねぎ	さといも					
		いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん 米粉 さとう	なたね油				
4 ／ 水		マカロニとやさいのいためもの	ウインナー		にんじん	エリンギ キャベツ	マカロニ	米サラダ油			29.9	
		節分豆	大豆									
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		コンソメスープ	とりむね肉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	米サラダ油					
5 ／ 木		ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 とり肉			たまねぎ	さとう				24.6	
		菜の花サラダ	まぐろ	なばな	だいこん とうもろこし		ごまドレッシング					
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		けんちん汁	とうふ 油揚げ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ							
6 ／ 金		たこのから揚げ	たこ			米粉 でんぶん	なたね油				737	チーズチキンカレー：乳を使用しています。
		じゃがいもの煮付け	豚もも肉			たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	米サラダ油				
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
		チーズチキンカレー	とりむね肉	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	米サラダ油				
9 ／ 月		ふくじんづけ				だいこん うり れんこん					24.0	
		フルーツのりんごゼリーあえ				アロエ バインアップル おうとう りんごゼリー						
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米					
		赤みそ汁	とうふ 赤みそ			もやし たまねぎ だいこん 白ねぎ						
10 ／ 火		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	なたね油			25.1	
		ちくぜん煮	とりもも肉 ちくわ	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも さとう	米サラダ油					
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		中華飯	豚もも肉	にんじん チンゲンサイ	しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	米サラダ油					
12 ／ 木		肉だんごのあまずあん	とり肉			たまねぎ	さとう				25.1	肉だんごのあまずあん（2コ） 中華ドレッシング（クラス1本）
		かいそうサラダ		ひじき 菜わかめ		きゅうり		中華ドレッシング				
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん					
		ビーンズソースかけ	豚もも肉 豚レバー 大豆	にんじん	たまねぎ	さとう ハヤシルウ	米サラダ油					
13 ／ 金		ツナじゃがサラダ	まぐろ		パセリ	とうもろこし	じゃがいも	※サラダ油 マヨネーズドレッシング			28.8	マヨネーズドレッシング（クラス1本） 蒲郡いちご（2コ）：ビニール手袋で配りましょう。
		蒲郡いちご				蒲郡いちご						
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		五目汁	豚もも肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん	だいこん 白ねぎ	じゃがいも						
16 ／ 月		さばのみそだれかけ	さば 赤みそ				さとう				32.6	
		白菜とこまつなのごまあえ		こまつな 蒲郡の菜ねぎ	はくさい		白すりごま					
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		石狩汁	とうふ さけ 含わせみそ			だいこん 白ねぎ	じゃがいも					
17 ／ 火		揚げ若どりのレモン煮	とりむね肉			レモン	でんぶん さとう	なたね油			36.3	
		うの花いり煮	おから ちくわ	にんじん	干しいたけ えだ豆	さとう	米サラダ油					
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
		とり肉と豆とやさいのうま煮	とりむね肉 大豆 すり身ボール	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	米サラダ油					
18 ／ 水		キャベツ入りおこのみ焼き	豚肉 かつおけずり節		青のり	キャベツ	小麦粉 米粉 さとう	米サラダ油			28.5	ごまドレッシング（クラス1本）
		切り干し大根サラダ	まぐろ			切り干しだいこん とうもろこし えだ豆		ごまドレッシング				
		深海ギョのふりかけ（赤しそ味）	にぎす	赤しそ								
		ごはん 牛乳		牛乳			米					
20 ／ 金		かきたま汁	とりむね肉 かまぼこ 卵		にんじん ほうれん草	えのきたけ	でんぶん				708	和風ドレッシング（クラス1本）
		ほっけのたつた揚げ	ほっけ				でんぶん	なたね油				
		水菜のサラダ	まぐろ	みずな	もやし きゅうり		和風ドレッシング					
		プロセスチーズ		チーズ								
24 ／ 火		くろロールパン 牛乳		牛乳			くろロールパン				772	蒲郡はるみ：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。
		やさいのトマト煮込み	とりむね肉	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	さとう ハヤシルウ	米サラダ油					
		焼きフランクフルト	フランクフルト									
		蒲郡はるみ			蒲郡はるみ							
26 ／ 木		ごはん 牛乳		牛乳			米				713	
		とうふとチンゲンサイの中華スープ	とりむね肉 とうふ	チンゲンサイ	キャベツ エリンギ		ごま油					
		はるまき	豚肉		キャベツ もやし	はるまきの皮	なたね油					
		ぶた肉のキムチいため	豚もも肉	にんじん	しょうが 白菜キムチ もやし 白ねぎ	さとう	米サラダ油					
27 ／ 金		ごはん のむヨーグルト		ヨーグルト			米				710	のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。
		ふだま汁	とりむね肉 かまぼこ	にんじん ほうれん草	干しいたけ	白玉ふ						
		ミンチカツ	豚肉 とり肉		たまねぎ	パン粉	なたね油					
		ひじきのいため煮	かんばち	ひじき	こんにゃく とうもろこし グリンピース	さとう	米サラダ油					
28 ／ 土		ごはん 牛乳		牛乳			米				711	丸っとえび太郎（3コ）
		こうや豆腐の中華煮	豚もも肉 高野豆腐 かまぼこ	にんじん	たまねぎ こんにゃく 干しいたけ グリンピース	さとう でんぶん	ごま油					
		丸っとえび太郎	タラ	えび		でんぶん						
		はくさいのたくあんあえ			きゅうり はくさい たくあんづけ							
29 ／ 日		愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			愛知のツイストパン				811	和風ドレッシング（クラス1本）
		マカロニのクリーム煮	とりむね肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ ホワイトルウ	米サラダ油				
		愛知県産おから入り米粉コロッケ	おから		たまねぎ	じゃがいも 米粉	なたね油					
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング					
30 ／ 月		ごはん 牛乳		牛乳			米				801	きびなごのカリカリ揚げ（3コ）：きびなごは稀に魚卵を持っている可能性があります。
		おでん	うずら卵 生揚げ ちくわ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも						
		きびなごのカリカリ揚げ	きびなご			じゃがいも でんぶん	なたね油					
		肉みそ	豚もも肉 赤みそ		白ねぎ	さとう でんぶん						



たべたくんマークは蒲郡の日給食です。



カミちゃんマークはカミカミ給食です。
よく噛んで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。

※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

生産者紹介「いちご」

学校給食では、毎年1月～2月に蒲郡産のいちごを使用しています。生産者の羽田野誠さんが、丹精込めて育てています。

品種は「あきひめ」で、酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。12月中旬から6月中旬まで収穫しています。



おいしいいちごの特徴は、つやつやとしていて光沢があるものです。新鮮なものはど歯ごたえもあり、おいしくいただけます。給食では、2月12日（木）に提供します。

いちごの生産者 羽田野誠さん（相楽町：大塚地区）



※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配布する献立表（アレルギー一覧）に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。（加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。）



ヒイラギワシ

蒲郡メヒカリのキャラクター



「ピカ丸くん」



※給食のお米は設楽町産米です。

給食費納入のご案内

口座振替日は2月16日（月）です。振替口座残高不足にご注意ください。

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう！～

蒲郡の漁港には、一年を通して様々な種類の魚が水揚げされています。「新鮮な蒲郡の魚をみんなに味わってほしい」という思いから、毎月17日を地魚の日と制定し、普及活動を推進しています。今月は、17日（火）に蒲郡で水揚げされた直後の新鮮なにぎすをたっぷり使った「深海ギョのふりかけ（赤しそ味）」を提供します。

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！ 元気に運動！！ 笑顔で友達とも仲良しに！！

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日 ～