



# 令和7年2月予定献立表



留萌市学校給食センター(中学生用)  
2025年1月発行

## ～メニューについて～

今年度で給食を卒業する中学校3年生を対象に、リクエスト給食のアンケートを行いました。デザートが多くランクインしています。給食にデザートがつくと、うれしい気持ちになりますよね♪ ◎がついたメニューを今月の給食に取り入れています。お楽しみに！

		1位	2位	3位
留萌中学校	3-1	◎きなこプリン	ハートのコロケ	◎チャプチェ
	3-2	◎チャプチェ	ラーメン	◎きなこプリン
港南中学校	3-A	◎フルーツ白玉	◎みかん	(普通の)プリン
	3-B	◎フルーツ白玉	◎きなこプリン	わかめごはん



◎のマークは、特に注目してほしいメニューです。

♥のマークは、新しいメニューです。

♪のマークは、守ってほしいお願いです。

★のマークは、留萌産や留萌管内産の食材です。

※ゴミは分別表をよく見て、分けてください。

※ごはんは、留萌産のななつぼしを使用しています。

## ～今月の平均栄養量～

エネルギー量 845kcal  
たんぱく質 30.8g  
脂 肪 29.2g  
脂肪エネルギー比 31.1%  
塩分相当量 3.8g

### 3日(月)【節分メニュー】

806kcal

**恵方巻き(えほうまき)をつくろう!**

★ごはん・Pてまきのり・Pしょうゆすまし汁

錦糸卵・長ねぎ・かまぼこ・白醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩・豆腐

今年は西西南西です!

**えびフライ(2本)**

えび・食塩・パン粉・小麦粉・砂糖・ショートニング

**キャベツナサラダ**

ツナフレーク(大豆)・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ・醤油・こしょう

◎P黒糖福豆

大豆・砂糖・もち米・でん粉・小麦粉・黒糖液・植物油

### 4日(火)

835kcal

**ラーメン**

とんこつしょうゆラーメン

豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・メンマ・なると・長ねぎ・ごま・こしょう・白湯・ガラスープスタンダード・ごま油・スープトック・華味醤油・豆乳

♥発芽玄米入りつくね

鶏肉・パン粉・粉末状大豆たん白・でん粉・玉ねぎ・豚脂・発芽玄米・砂糖・食塩・香辛料・果糖ぶどう糖液糖・醤油・かつお節エキス・発酵調味料・酵母エキス・加工でんぷん

◎みかん <港南3-Aリクエスト>

みなさんはみかんの「白いすじ」を取って食べていませんか? 実は、もったいない行いです! 白いすじには、**食物繊維とヘスペリジン**という血をきれいにする栄養素がたくさん入っています。ぜひ捨てずに食べてみましょう!

### 5日(水)

931kcal

★ごはん

**大根コンソメスープ**

ウイナー・大根・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・パセリ・こしょう・食塩

**お豆腐ナゲット(2個)**

人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆・豆腐・魚肉すり身・植物油・乳成分・れんこん水煮・粉末状大豆たん白・砂糖・食塩・全卵・小麦粉・ポークエキスパウダー・加工でん粉

**ドライカレー**

♪ごはんにかけて食べましょう

鶏豚合いびき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・しょうが・オリーブ油・カレー粉・パルメザンチーズ・赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・オースパイス・オレガノ・スープストック・砂糖・大豆

### 6日(木)

775kcal

**コッパン・Pりんごジャム**

**中華スープ**

ベーコン・人参・椎茸・チンゲン菜・たけのこ・こしょう・スープストック中華・でん粉

♥野菜のグラタン

ショートニング・豆乳・乾燥マッシュポテト・おから・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・人参・スイートコーン・粉末水あめ・ほうれん草・水溶性食物繊維・植物油・ソテーオニオン・食塩・砂糖・大豆粉・酵母エキス・香辛料

**ナポリタン**

スパゲティ・オリーブ油・人参・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・こしょう・サラダ油・ガーリックパウダー・ペイリープス・粉チーズ

### 7日(金)

981kcal

★ごはん

**ためき汁**

こんにゃく・油揚げ・人参・しめじ・大根・長ねぎ・サラダ油・味噌・ほんだし・かつおエキス

◎手作りのから揚げ(2個)

鶏肉・醤油・生姜・にんにく・食塩・こしょう・料理酒・砂糖・片栗粉・小麦粉

2000個以上の鶏肉を5人の調理員さんで粉をつけて揚げています。味わって食べましょう!

**ごぼうサラダ**

ごぼうサラダ・胡瓜

### 10日(月)

878kcal

★ごはん

**豚汁**

豚肉・こんにゃく・鉄分強化豆腐・大根・人参・長ねぎ・じゃが芋・ごぼう・味噌・ほんだし・かつおエキス

**チーズ入りハンバーグ**

鶏肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・乳類・パン粉・醤油・食塩・砂糖・発酵調味料・たん白加水分解物・香辛料・植物油

**切干大根カレー味**

切干大根・さつま揚げ・ひじき・砂糖・醤油・サラダ油・ほんだし・カレー粉

### 11日(火)

890kcal

★ごはん

**かぼちゃ団子汁**

かぼちゃもち・鶏肉・長ねぎ・ごぼう・椎茸・ほんだし・かつおエキス・醤油・めんつゆ

**たらフライ・Pソース**

助宗鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・食塩・でん粉・大豆たん白・こしょう

たらは漢字で「鱈」と書き、雪のよう白い身で、冬にとれる魚です。

**すき焼き風煮**

玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・白滝・焼き豆腐・たけのこ・醤油・砂糖・ほんだし・みりん・豚肉

### 12日(水)

872kcal

**ミルクパン・Pキャラメルクリーム**

**冬野菜のスープ**

鶏肉・かぶ・白菜・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック・こしょう

**ハムカツ**

豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・粉末状大豆たん白・水あめ・食塩・卵たん白・乳たん白・ポークパウダー・玉ねぎ・加工でん粉・パン粉・バター・ミックス

**ペンネクリーム煮**

ペンネ・玉ねぎ・人参・しめじ・とうもろこし・ベシヤメルソース・牛乳・スープストック・バター・粉チーズ・ペーコン

### 13日(木)

945kcal

★ごはん

**ハッシュドビーフ**

牛肉・豚肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ハヤシフレーク・ハヤシルウ・バター・スープストック・生クリーム・赤ワイン

**春雨さっぱりサラダ**

春雨さっぱりサラダ・胡瓜

フランス発祥のケーキで、チョコレートを生地にまぜこんで焼いています。

♥ガトーショコラ

豆乳・砂糖・米粉・植物油・ココアパウダー・水溶性食物繊維・カカオマス・加工でん粉

### 14日(金)【バレンタインメニュー】

### 17日(月)

784kcal

★ごはん

**みぞれ汁**

なめこ・豆腐・大根・椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩

**さば味噌煮**

さば・三温糖・味噌・発酵調味料・食塩・加工でん粉

**豚肉と野菜のピリ辛炒め**

豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・砂糖・味噌・生姜・にんにく・醤油・キムチの素・片栗粉・料理酒・ごま油

### 18日(火)

799kcal

**うどん**

**和風具だくさんうどん**

鶏肉・白菜・かまぼこ・人参・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・だし昆布・かつおだし・醤油・めんつゆ・ほんだし・でん粉

♥野菜の千切り・Pしょうゆ

人参・米粉・玉ねぎ・豆腐・にら・乾燥マッシュポテト・おから・ショートニング・でん粉・水溶性食物繊維・ぶどう糖・小麦不使用醤油・チキンオイル・砂糖・植物油・食塩・酵母エキス・液状混合調味料・にんにくペースト・香辛料

♥ミルクムース(いちご)

牛乳・糖類・植物油・加糖脱脂練乳・脱脂粉乳・ゼラチン・いちご粉末果汁・トレハロース・加工でん粉・乳化剤・セルロース

給食でおなじみのミルクムースがムースになりました。ムースとは、泡のようにふわふわとした食感が特徴のデザートです。

### 19日(水)

785kcal

★青菜ごはん

広島菜・京菜・大根葉・砂糖・食塩・昆布エキス・粉末味噌・鰹節削り粉

**石狩汁**

シロサケ・豆腐・長ねぎ・人参・しめじ・大根・白菜・椎茸・味噌・だし昆布・ほんだし

♥しらすとわかめの厚焼き玉子

鶏卵・しらす・砂糖・食酢・わかめ・醤油・発酵調味料・食塩・かつおだし・こんぶだし・植物油・加工でん粉

**ごまネースサラダ**

大根・ひじき・人参・油揚げ・砂糖・昆布エキス・鰹節粉末・かにかま・きゅうり・ごま・マヨネーズ・めんつゆ・醤油

### 20日(木)

773kcal

**横割りバターパン**

パンに好きな食べ物をはさんでオリジナルパンをつくろう!

**えびボールスープ**

えびボール・人参・長ねぎ・しめじ・椎茸・コンソメ・食塩・醤油・ミックスガラスープ・こしょう

♥ロングハンバーグ・Pケチャップ

鶏肉・玉ねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・食塩・ぶどう糖・にんにくペースト・トマトペースト・香辛料・生姜ペースト

**イタリアンサラダ**

スパゲティ・アスパラ・キャベツ・赤ピーマン・とうもろこし・オリーブ油・野菜いっぱいイタリアンドレッシング

♥スティックチーズ

ナチュラルチーズ・乳化剤

### 21日(金)

771kcal

★ごはん

**いも煮汁**

豚肉・ごぼう・さつま芋・人参・椎茸・長ねぎ・こんにゃく・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩

**ちくわ磯部揚げ**

魚肉すり身・でん粉・食塩・砂糖・植物油・天ぷら粉・小麦粉・あおさ・大豆油

◎チャプチェ <留中3年生リクエスト>

春雨・小松菜・植物油・赤ピーマン・たけのこ・人参・醤油・牛肉・オイスターソース・コチュジャン・チキンエキス・ごま・食塩・ポークエキス・ガーリックペースト・魚介エキス・黒こしょう

「雑(チャプ)」はまぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずを意味する。韓国で定番のお惣菜です。

### 24日(月)

**振替休日**

3匹のペンギンイラスト

### 25日(火)

943kcal

**ラーメン**

**豆乳入り味噌ラーメン**

豚肉・キャベツ・人参・とうもろこし・メンマ・長ねぎ・味噌・華味味噌・中華ガラスープ・チキン・ガラスープスタンダード・にんにく・食塩・ほんだし・豆乳

**じゃが芋のソテー**

じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・食塩・こしょう・バター・サラダ油・コンソメ

◎きなこプリン <留中3年生・港南3-Bリクエスト>

牛乳・大豆成分・水あめ・脱脂粉乳・砂糖

きなこは大豆を粉状にしたものです。鉄分が多く含まれており、貧血予防に効果的な食べ物です!

### 26日(水)

812kcal

★ごはん

**みそ汁**

もずく・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおだし

**黒カレーから揚げ・Pしょうゆ**

黒がれい・馬鈴薯でん粉

骨まで食べられるから揚げなので、ぜひ食べてカルシウムをたくさん摂りましょう!

**ピビンバ丼の具**

♪ごはんにかけて食べましょう

豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・ミックスナムル・わらび・人参・もやし・ほうれん草・醤油・砂糖・酒・ハチ味噌・コチュジャン・ごま・ごま油・豆板醤

### 27日(木)

717kcal

**黒糖パン**

**ラビオリスープ**

ラビオリ・人参・玉ねぎ・しめじ・パセリ・コンソメ・こしょう・スープストック

**照り焼きチキン**

鶏肉・還元水あめ・醤油・砂糖・食塩・たん白加水分解物・香辛料・デキストリン・醤油・加工でんぷん

**ポテトサラダ**

ポテトサラダ・胡瓜

### 28日(金)【るもい給食】

924kcal

★ごはん

**ポークカレー**

豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パルメザンチーズ・バター・生クリーム・ミックスチーズ・ペイリープス・ガーリックパウダー

◎フルーツ白玉 <港南3年生リクエスト>

みかん缶・パイナップル缶・白桃缶・りんごピーセス・白玉餅

★カスチー

味付数の子(小麦・大豆)・プロセスチーズ・ゼラチン

お正月以外にも数の子を美味しく食べてもらいたい! という想いのもと生まれた「井原水産」の商品です。味わって食べましょう!