

# 2025年度 2月 こんだてひょう (小・中学校)

★は中学3年生のリクエストメニューです。

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
2月	ごはん		こめ			その手には、ウイルスがたくさんついているかもしれません。食事の前には、ハンドソープを使ってしっかり手を洗いましょう。 
	ポトフ★	チキンウインナー	じゃがいも	にんじん,だいこん,キャベツ,ブロッコリー	牛肉 大豆 鶏肉	
	煮込みハンバーグ★	ぶたにく,とりにく	さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3火	ごはん		こめ			〈節分〉 節分には、炒った大豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして玄関に飾ったりする風習があります。オニを追い払い、福がやってくるように祈りましょう。 
	じゃが豚梅煮	ぶたにく,がんもどき	あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,うめぼし,きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉	
	いわし鱈のみぞれ煮	いわし	さとう	だいこん	小麦 大豆	
	せつぶんまめ節分豆	せつぶんまめ			小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
4水	とりにく鶏めし★	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,ほししいたけ	小麦 大豆 鶏肉	節分の次の日は立春。とはいえ寒さはまだまだ続きます。寒さは体にとって大きなストレス。3食しっかり食べて、夜は早めに眠って、自分の体をだいにしましょう。
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	大豆	
	かぼちゃサンドフライ★	ぶたにく	こむぎこ,パンこ,あぶら	かぼちゃ,たまねぎ	小麦 大豆 豚肉 りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
5木	ごはん		こめ			食器に食べ物がついたまま返していませんか？はしを返す時、向きをそろえていますか？きれいに返してくれると、給食センターのみなさんが助かります。
	あつあつ厚揚げのごまみそ煮	とりにく,あつあげ,みそ	あぶら,じゃがいも,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	もやしのおかか炒め	ちりめん,ツナ,わかめ,かつおぶし	あぶら,さとう	もやし,きいろピーマン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6金	ごはん		こめ			ジビエとは、イノシシやシカなどの野生動物の肉という意味です。今日は、日田市でとれたシカの肉を使ってドライカレーを作ります。 
	だいこん大根のクリームスープ	チキンハム,とうにゅう,ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,さといも,こめこ	だいこん,コーン,カリフラワー,えだまめ	乳 牛肉 大豆 鶏肉	
	ジビエのドライカレー	ぶたにく,しか,ひよこまめ,レンズまめ	あぶら,むぎ	にんにく,しょうが,たまねぎ,ごぼう,にんじん,グリーンピース	大豆 豚肉	
	りんごゼリー		りんごゼリー		りんご	
9月	むぎ麦ごはん		こめ,むぎ			〈カミカミメニュー〉 おおいた冠地鶏(かんむりじどり)は、大分県じまんの、うまみたっぷりのとり肉です。よくかんで食べると、おいしさがよくわかります。 
	かんむりじどり おやこどん冠地鶏の親子丼★	とりにく,こうやどうふ,ちくわ,たまご	あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	やさい炒め★	ベーコン	あぶら,はるさめ	たけのこ,きくらげ,キャベツ,もやし,ピーマン,にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼリー	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10火	ごはん		こめ			切干大根は、生の大根とはちがった食感や風味が楽しめます。長く保存できるので、家に買いおきしておく便利です。今日は、ソースを使って焼きそばみたいな味付けにしています。 
	ぶたじる豚汁★	ぶたにく,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	大豆 豚肉	
	さけ鮭のパン粉焼き★	サケ,こなチーズ	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 乳 さけ 大豆	
	きりぼしだいこん切干大根のソース炒め	ベーコン	あぶら	きりぼしだいこん,キャベツ	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼリー	
12木	ごはん		こめ			中学3年生のリクエスト第3位のトリニータ丼。大分名産のとり肉とニラをおいしく食べて、地元のスッカーチームを応援しようと考えられた料理です。 
	はるさめ春雨スープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも,はるさめ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼリー	
	トリニータ丼★	とりにく	でんぶん,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13金	ごはん		こめ			寒い日に食べるおでんは体も心もあたためてくれます。給食センターでは、かつおぶしでだしをとり、たくさん材料を切り、じっくりコトコト煮て、味をしみこませています。あなたが好きなき具は何ですか？ 
	おでん★	こんぶ,がんもどき,ちくわ,あつあげ,うずらたまご	さといも	こんにゃく,だいこん,にんじん	小麦 卵 大豆	
	はくさいに白菜の煮びたし	しらすぼし,あぶらあげ,かつおぶし	さとう	はくさい,ほうれんそう	小麦 大豆	
	とうにゅう豆乳プリンタルト★		とうにゅうプリンタルト		大豆	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルゲン 28品目	〈2月のテーマ〉 いろいろなものを たべよう
16月	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の日〉 人気メニューのチャプチェは、 韓国の料理で、牛肉とはるさ めの炒め物です。しょうが、に んにく、ごま油、そしておおい た和牛がおいしさのポイントで す。
	いももちスープ	かまぼこ	いももち	にんじん、キャベツ、こまつな	小麦 牛肉 大豆	
	おおいた和牛の チャプチェ★ <small>わぎゅう</small>	ぎゅうにく	あぶら、さとう、はるさめ、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ	小麦 牛肉 大豆 ご ま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
17火	揚げパン★ <small>あ</small>	きなこ	コッパパン、あぶら、さとう		小麦 乳 大豆	揚げパンとミネストローネにた くさんのリクエストをいただきま した。大豆のなかまをよるこん で食べてもらえるのが、この献 立のいいところです。 
	ミネストローネ★	ベーコン、だいず	あぶら、じゃがいも、 マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、パセリ	小麦 乳 牛肉 大 豆 鶏肉 豚肉	
	カリフラワーのカーソテー★	ツナ	あぶら、さとう	コーン、カリフラワー	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
18水	すく 少なめごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 塩のとりすぎが続くと病気につ ながるおそれがあります。うま 塩ひじきは、ケチャップのうまみ を生かした減塩メニュー。野菜 をたっぷりとることも、減塩を 手助けします。
	や 焼きそば★ <small>や</small>	ぶたにく、ちくわ、 ゼラチン、あおのり	あぶら、やしきそば	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン	
	うま塩ひじき <small>うま</small>	ツナ、だいず、ひじき	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19木	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 子育て団子汁は、玖珠郡に昔 から伝わる郷土料理。もち米 で作った団子と、里芋の茎を 乾燥させた干しずいきを入れ るのが特ちょうです。おかずの 魚は、佐伯市で育てられたお いしいぶりです。 
	こそだ 子育て団子汁 <small>こそだ</small>	とりにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも、もち	ごぼう、だいこん、にんじん、 ほしずいき、ねぎ	大豆 鶏肉	
	ぶり 鱈のソース煮 <small>ぶり</small>	ぶり	あぶら、さとう	しょうが	小麦 大豆	
	こまつな 小松菜のじゃこ炒め <small>こまつな</small>	ベーコン、ちりめん	あぶら	こまつな、もやし	小麦 大豆 豚肉	
	いちご いちごヨーグルト <small>いちご</small>	ヨーグルト			乳 ゼラチン	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
20金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 茎わかめのおかずへのリクエ ストが多く、うれしく思います。 煮物のうずら卵は、丸飲みしな いように、口に入れたらすぐに 1回かみましよう。
	うずら うずら卵と野菜の照り煮★ <small>うずら</small>	とりにく、がんとどき、 うずらたまご	あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま、でんぶ	たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 卵 大豆 鶏 肉 ごま	
	くま 茎わかめの炒め煮★ <small>くま</small>	ツナ、くまわかめ、 あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こんにゃく	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
24火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			肩まである長い手袋をつけて、 フルーツとヨーグルトを混ぜ合 わせませす。その量は約90kg。 冷たくて力がある、たいへんな 作業です。 
	カレー	ぶたにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん、りんご、もも	乳 ももりんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
25水	ごはん		こめ			①ごはん②肉や魚のおかず③ 野菜の料理。この3つをそろえ ると、むずかしく考えなくても、 だいたい栄養バランスのとれ た献立になります。 
	ごもく 五目汁 <small>ごもく</small>	とりにく、とりにく、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、 こまつな、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	まぐろ 鯖カツ <small>まぐろ</small>	マグロ、みそ	あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	にんじん 人参シリシリー <small>にんじん</small>	ツナ、たまご、 かつおぶし	あぶら、さとう、 ごまあぶら	にんじん	小麦 卵 大豆 ごま	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
26木	チキンライス★	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース	大豆 鶏肉	牛乳は、体の栄養になる食品 です。水やお茶などの飲み物 とは役割がちがいます。中学 校を卒業しても、牛乳を飲む 習慣を続けてほしい と思います。 
	コーンスープ★	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、 カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚 肉	
	ポテトサラダ★	ツナ、しろいんげんまめ	じゃがいも、 マヨネーズ、ふたレッシング	きゅうり	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27金	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の日〉 大分県のおいしい牛肉で作る おかず。かばすとしょうがを たっぷり入れることで、さっぱり とおいしく食べられます。ごは んと一緒にもりもり食べましょ う。 
	さつまいものみそ汁 <small>さつまいもの</small>	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	さつまいも	にんじん、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	わぎゅう おおいた和牛の かばす生姜炒め <small>わぎゅう</small>	ぎゅうにく、 だいずフレーク	あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、にら、かばす	小麦 牛肉 大豆	
	りんご			りんご	りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	



かかてい 各家庭へのこんだてひょうの配布は、今年度で終了することになりました。4月からは九重町役場の

ホームページや学校からのお知らせ等で献立表をご確認いただくよう、お願いいたします。

