



令和7年 2月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立
川内学校給食センター



献立は市のホームページでも確認できます。

	こんだて名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3月	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③いわしのつみれ汁 ④れんこん金平 ⑤節分豆(小・中のみ) よくかんでたべましょう。	①さつませんだいまい おおむぎ ④さんおんとう ごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ いわしのつみれ むぎみそ こめみそ ④ぎゅうにく さつまあげ ⑤せつぶんまめ	③にんじん ごぼう はくさい だいこん はねぎ しょうが ④たまねぎ れんこん にんじん しめじ	③かつおぶし ④さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん いちみつとうがらし	670 804	28.3 33.3	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応】に掲載してあります。 いわしのつみれ いわし 発酵調味料 でん粉 砂糖 しょうが トレハロース さつま揚げ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たんぱく 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 アミノ酸 節分豆 大豆 砂糖 水あめ いわしのトマト煮 いわし ケチャップ 砂糖 本みりん たまねぎ トマト レモン果汁 米粉 ブラックペッパー 梅ドレッシング 梅肉 赤しそ 青しそ 砂糖 醸造酢 ぶどう糖 果糖液糖 しょうゆ 梅酢 かつお節 昆布エキス 調味料 増粘剤 酸味料 野菜色素 香料 着色料 炭酸カルシウム 米粉入り春巻き【小麦】 小麦粉 米粉 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ 豚脂 植物油 しょうゆ でん粉 しょうが 発酵調味料 酵母エキス 砂糖 椎茸 たんぱく加水分解物 香辛料 粉あめ ショートニング ソルビトール 乳化剤 増粘剤 クエン酸鉄Na トック 米粉 酒精 pH調整剤 乳化剤 鶏肉入りだんご 鶏肉 たまねぎ 植物性たんぱく 砂糖 にんじん しょうが パン粉 でん粉 こしょう たんぱく加水分解物 炭酸カルシウム クエン酸第一鉄Na ベーコン 豚肉 大豆たんぱく 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na ハート型コロッケ【小麦】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 豚脂 酵母エキス 香辛料 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー テキストリン 植物油 水あめ 炭酸Ca ヒロリン酸鉄 調味料 カレーピラフの素【乳】 にんじん コーン マーガリン 砂糖 カレー粉 チキンエキス 昆布エキス ポークエキス オニオンエキス 香料 たんぱく加水分解物 酵母エキス 香辛料 乳たんぱく 調味料 ウコン パンネマカロニ【小麦】 小麦粉 クリーム(植物性) 大豆 イタリアンドレッシング 植物油 醸造酢 砂糖 玉ねぎ トマト 発酵調味料 香味食用油 香辛料 酵母エキス 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 寒天 麦芽糖 増粘剤 ハート型の豆乳ムース いちご果汁 豆乳加工品 糖類 セラチン 乳酸Ca 加工でん粉 増粘剤 酸味料 乳化剤 香料 pH調整剤 セルロース 着色料 グル化剤 クエン酸鉄Na 塩化マグネシウム 高菜漬 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸等 ソルビトール 酸味料
4火	①くろざとう パン	②牛乳	③麦入りスープ ④いわしのトマト煮	①くろざとうパン ③おおむぎ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④いわしのトマトに	③にんじん キャベツ たまねぎ こまつな カリフラワー	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	585 721	27.0 32.8	
5水	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③豚じゃが ④梅風味あえ	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも さんおんとう ざらめ サラダあぶら ④ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ	③にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しょうが ④キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うめドレッシング	620 750	26.0 31.0	
6木	①コッパン	②牛乳	③担々麺 ④米粉入り春巻き	①コッパン ③ラーメン さんおんとう ごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく こめみそ ④こめこいりはるまき	③にんじん もやし キャベツ ぶかねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	③とんこつスープ ちゅうかだし こいくちしょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	652 835	25.5 31.4	
7金	①むぎごはん	②牛乳	③塩ちゃんこ ④きびなごのニラだれ	①こめ おおむぎ ③トック ④でんぷん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ とりにくいりだんご ④きびなご	③にんじん だいこん はくさい ぶかねぎ しめじ しょうが ④にら	③とんこつスープ とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん ④こいくちしょうゆ ケチャップ さけ みりん す	653 791	29.8 35.7	
10月	①米粉入りパン	②牛乳	③かぼちゃのスープ煮 ④チーズポテト	①こめこいりパン ③オリーブオイル ④じゃがいも オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン チーズ	③たまねぎ セロリ かぼちゃ マッシュルーム フロッキー ④コーン バジル パセリ	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ ④こしょう	649 800	27.1 32.7	
12水	①カレーピラフ	②牛乳	③コンソメスープ ④ハートのコロッケ	①こめ おおむぎ ③オリーブオイル ④ハートがたコロッケ なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく	①カレーピラフのもと ③にんじん たまねぎ マッシュルーム スッキーニ セロリ ピーマン キャベツ	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	644 747	19.8 22.8	
13木	①コッパン	②牛乳	③小松菜のクリームパンネ ④大根サラダ ⑤ハート型の豆乳ムース	①コッパン ③パンネマカロニ クリーム(植物性) とうじゅうマーガリン ④イタリアンドレッシング ⑤ハートがたのとうじゅうムース	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン とうじゅう	③にんじん たまねぎ しめじ こまつな にんにく ④フロッキー だいこん にんじん コーン	③しろワイン とりがらスープ こめこホワイトルー コンソメ こしょう	664 816	22.3 27.1	
14金	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③大根と厚揚げのみそ煮 ④高菜の油いため	①さつませんだいまい おおむぎ ③ざらめ ④さんおんとう サラダあぶら ごま	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④ぶたにく ひじき あぶらあげ かつおぶし	③こんにゃく ごぼう にんじん だいこん いんげん しょうが ④たかなづけ にんじん しょうが	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ みりん いちみつとうがらし	622 752	25.5 30.3	

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆
◆◆ 花印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、普段の食生活で不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養成分を豊富に含み、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本ではお米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。中でも大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。そのまま料理に使われるほか、さまざまな食品にも加工され、現代でも日本の食卓には欠かせません。家庭でも積極的に取り入れてほしい食品の一つです。



給食レシピ

7月の給食に登場しました!

大豆とアーモンドの炒めもの

材料(2人分)
 ごま油……………小さじ1(5g)
 おろししょうが……………少々
 豚もも肉(小間)……………40g
 にんじん(短冊)……………30g
 キャベツ(2cm×2cm)……………60g
 さやいんげん(2cm)……………30g
 A 料理酒……………小さじ1/2
 うすくち醤油……………小さじ1強
 一味唐辛子……………少々
 B 煎り大豆……………10g
 縦割りアーモンド……………10g
 白いりごま……………6g

作り方
 1 材料はそれぞれ()の大きさに切る。
 2 フライパンを火にかけ、ごま油を熱し、豚もも肉とおろし生姜を炒める。
 3 にんじん、キャベツ、さやいんげんと火の通りにくい順に炒める。
 4 Aで味を調え、Bも加えて炒めたら完成!

節分の豆まきで余った煎り豆を、アレンジするのも良いですね♪
 具材や味付けは、好みに合わせて調整してください。





令和7年 2月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

	こんだて名			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
17月	①米粉入りパン 	②牛乳	③ポークビーンズ ④グリーンサラダ	①こめこいりパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ④オリーブオイル さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこまめ あかいんげんまめ マローファットピース ④かんでん	③えだまめ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ④ぎゅうり キャベツ ほうれんそう ブロッコリー レモンかじゅう	③あかワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース こしょう ④うすくちしょうゆ す こしょう つぶマスタード	614	24.8	<p>下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応用】に掲載してあります。</p> <p>糸かまぼこ だち でん粉(米) 昆布エキス かつお節エキス みりん 砂糖 酵母エキス タビオカでん粉</p> <p>香草焼きシーズニング コーングリッツ ガーリック でん粉 ホワイトペッパー パフリカ セージ パセリ レモンパウダー タラゴン ディルウィード 調味料 増粘剤 トレハロース</p> <p>りんごジャム りんご 還元麦芽糖水あめ 砂糖 香料 ペクチン 酸味料</p> <p>さばのみそ煮 さば みそ 砂糖 発酵調味料 でん粉</p> <p>ふわっとマロン 砂糖 豆乳加工食品 くりもち粉 でん粉 コンスターチ 乳化剤 マロンペースト加工品 着色料 こんにやく粉加工品 pH調整剤 クエン酸第一鉄ナトリウム 香料 セルロース 酸化防止剤 塩化マグネシウム</p> <p>中華つくね(小麦) 鶏肉 豚脂 たまねぎ ちら コンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 大豆油 しょうゆ にんにく オイスターソース 香辛料 調味料</p> <p>インド風ドレッシング 糖類 植物油 たまねぎ 醸造酢 にんじん トマトケチャップ オニオンフレーク 香辛料 乳化剤 赤ピーマン 調味料 増粘剤 パプリカ色素 酸味料 寒天 麦芽糖</p> <p>レモンヨーグルト【乳】 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 しもん果汁 ゼラチン 脱脂粉乳 全粉乳 寒天</p> <p>タバスコ 食酢 赤とうがらし</p> <p>カクテルウインナー 豚肉 豚脂肪 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩</p> <p>ひじきのつくだに ひじき こま しょうゆ 砂糖 寒天 クエン酸鉄 Na 酵母エキス</p>
18火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③小松菜入り沢煮椀 ④手作りからあげ	①さつませんだいまい おおむぎ ③でんぶん ④でんぶん なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③いとかまぼこ ④とりにく	③にんじん だいこん たけのこ ごぼう しいたけ こまつな	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④うすくちしょうゆ こしょう こうそくやきシーズニング	658	27.1	
19水	①コッパン 	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④野菜のアーモンドソテー ⑤りんごジャム	①コッパン ③じゃがいも クリーム(植物性) でんぶん ④アーモンド サラダあぶら ⑤りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④とりにく	③にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ④アスパラガス ピーマン キャベツ	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	688	26.0	
20木	①むぎごはん 	②牛乳	③炒り豆腐 ④さばのみそ煮	①こめ おおむぎ ③さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ おから さつまあげ ④さばのみそに	③にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ こんにやく グリーンピース	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし	678	29.0	
21金	①たてわり 米粉入りパン 	②牛乳	③つくねともずく中華スープ ④Caアップ焼きそば ⑤ふわっとマロン	①こめこいりパン ③こまあぶら でんぶん ④ちゅうかめん サラダあぶら ⑤ふわっとマロン	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつつくね とうふ もずく ④しらすぼし あおのり	③たまねぎ にんじん ふかねぎ しょうが チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ うごころソース ウスターソース こしょう	588	23.2	
25火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③豚汁 ④ぶりのみそだれ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④ぶり	③ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにやく はねぎ ④だいこん	③かつおぶし ④かつおぶし す うすくちしょうゆ	672	30.8	
26水	①ナン 	②牛乳	③大豆とひき肉のカレー ④インド風サラダ ⑤レモンヨーグルト	①ナン ③じゃがいも サラダあぶら ④インド風ドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ぎゅうにく だいず ⑤レモンヨーグルト	③にんじん たまねぎ えだまめ りんご フルーン ④キャベツ にんじん カリフラワー ぎゅうり コーン	③カレールー カレー ウスターソース	699	30.1	
27木	①むぎごはん 	②牛乳	③のっぺい汁 ④スタミナ納豆	①こめ おおむぎ ③さといも でんぶん ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とりにく ④なっとう だいず ぶたにく こめみそ	③こまつな にんじん だいこん れんこん ごぼうこんにやく ④にら にんにく しょうが	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④タバスコ みりん こいくちしょうゆ コチュジャン	634	27.9	
28金	①メロンパン 	②牛乳	③白菜ポトフ ④ひじきサラダ	①メロンパン ③じゃがいも さんおんとう ④ノンエッグマヨネーズ さんおんとう こま	①たまご ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく カクテルウインナー ④だいず ひじきのつくだに	③にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ブロッコリー ④にんじん きゅうり キャベツ コーン	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	621	26.9	
								763	32.5	

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆
 ◆◆【さつませんだい食育の日】は18日、【世界の料理】は、26日「インド」です。◆◆
 ◆◆🌸印がついている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

主食をしっかりとうろ

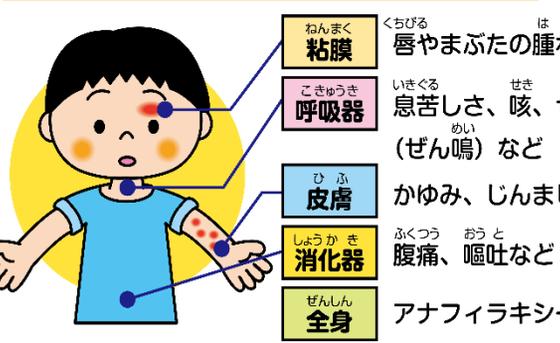
主食(ごはんやパン、めんなど)は、体を動かすためのエネルギー源になります。1日3回の食事で、必ず主食をとることが大切です。



食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べたり触ったりするとアレルギー症状が出ることをいいます。原因になる食べ物はさまざま、人によって反応や症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー

複数のアレルギー症状が同時に急激にあらわれることをアナフィラキシーといいます。さらに呼吸困難や血圧低下、意識障害を伴うものを「アナフィラキシーショック」といい、命に関わる危険な状態です。

献立表確認のお願い

食物アレルギーは、学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、家庭で試しに食べてみることをおすすめします。川内学校給食センターでは、毎月発行している献立表をもとに、各家庭で食物アレルギーへの対応を判断していただいています。そのため、献立表に使用食材と加工品などの詳細な内容が記載してあります。

分かりづらい点などあれば、給食センターへお問い合わせください。
 (川内学校給食センター TEL 0996-23-0112)