

令和7年度



学校給食予定献立表



大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事等	献立名		使用する主な材料				栄養価		
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中		
2月	大中3年 金中3年		麦ごはん	セルフ豚丼 うどんのサラダ すまし汁	ごはんにのせて たべよう♪	ごめ むぎ さとう あぶら うどん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし わかめ とうふ なると	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん みずな えのきたけ	597 28.9 13.1 2.3	759 35.0 14.6 2.9	
3火		節分献立	ごはん	いわしのかば焼き じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 黒糖大豆	にんじん たまねぎ ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ だいす にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ だいす にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ	653 27.2 17.0 2.0	830 33.2 20.0 2.2		
4水	大小		ミルクパン	マカロニグラタン ミネストローネ フルーツ入りりんごゼリー和え	パン マカロニ バター こむぎこ あぶら じゃがいも オリーブ油 さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ トマト にんにく りんご もも パイン	657 23.5 25.6 2.1	845 29.6 31.9 3.3		
5木	大中		ごはん	酢豚 うま塩キャベツ 卵ともやしの中華スープ	ごめ あぶら さとう かたりこ こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり もやし きくらげ ねぎ	629 21.3 22.7 2.4	795 25.4 26.6 3.0		
6金	大中		ごはん	ピンクサーモンの塩焼き ほうれん草のごま和え おでん	ごめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ピンクサーモン こんぶ がんもどき さつまあげ ちくわ えび たら うずらたまご	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ	604 31.7 17.8 2.6	768 38.5 20.4 3.4		
9月			ごはん	たらのオニオンソースかけ 厚揚げのオイスターソース炒め もやしごま汁	ごめ かたりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン もやし とうもろこし	660 28.4 20.7 2.5	835 34.7 24.4 3.3		
10火		バレンタイン 献立	ごはん	ポークカレー 大根とハムのサラダ ガトーショコラ	ごめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし ブロッコリー	688 20.5 20.1 2.5	866 24.7 23.9 3.4		
12木	金中3年		麦ごはん	ぎょうざ(2個) ツナとわかめのおひたし 麻婆豆腐	ごめ むぎ ごまあぶら さとう かたりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ ぶたレバー とうふ、みそ とりにく	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほしいたけ にんじん にら	691 27.0 22.7 2.8	853 31.9 25.1 3.3		
13金	大小6年 大小特支		ごはん	えごま豚メンチカツ 切干大根の炒り煮 凍り豆腐のみそ汁	ごめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こおりどうふ、みそ	きりぼしだいこん ほしいたけ こんにゃく にんじん はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ	638 25.2 18.8 2.3	807 30.2 21.4 2.8		

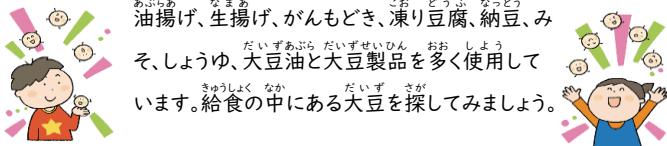
※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

< 裏に続きます >

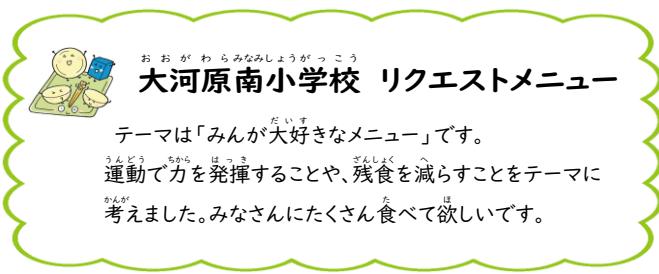


大豆は、加工されいろいろな食品へと姿を
変えています。今月の給食では、大豆の他に、
枝豆、大豆もやし、豆乳、おから、豆腐、きな粉、
油揚げ、生揚げ、がんもどき、凍り豆腐、納豆、み
そ、しょうゆ、大豆油と大豆製品を多く使用して
います。給食の中にある大豆を探してみましょう。



2月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	638	26.9	20.4	384	2.3
中学校	816	32.8	24.0	430	3.0



令和7年度



学校給食予定献立表



大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事等	献立名		使用する主な材料				栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中	
16 月		大河原 南小学校 リクエスト メニュー	ごはん	鶏の唐揚げ 春雨サラダ もやしと豚肉のスープ 冷凍パイン	ごめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん もやし みずな パイン	643 27.9 18.1 2.2	806 33.8 21.0 2.5	
17 火	今月は 「大豆」	19日は 食育の日	ごはん	納豆 れんこんきんぴら すき焼き煮	ごめ ごま あぶら さとう ごまあぶら あぶらふ	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ ぶたにく どうふ	れんこん にんじん こんにゃく ほししいたけ はくさい ねぎ えのきたけ	648 31.0 19.3 1.6	800 36.0 21.6 2.1	
18 水			おからパン	トマトミートオムレツ ワインナーポテト 白菜の豆乳クリームスープ	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら かたくりこ オリーブ油	ぎゅうにゅう おから たまご とりにく みそ ワインナー ベーコン どうにゅう スキムミルク	はくさい たまねぎ にんじん エリンギ トマト	650 27.7 31.3 2.6	857 36.4 40.5 3.6	
19 木	金中 大中特支		麦ごはん	ピリ辛肉そぼろ ほうれん草のナムル 米粉ワンタンみそスープ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ドレッシング ごま こめこワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたレバー ハム とりにく みそ	ににく ほうれんそう だいすもやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しようが	618 27.6 17.0 2.2	782 33.1 19.6 2.9	
20 金	大小1~5年		ごはん	さばのごまみそ焼き 大根と豚肉のうま煮 かきたま汁	ごめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく たまご どうふ	しょうが だいこん にんじん えだまめ えのきたけ こまつな たまねぎ	588 32.6 16.5 2.2	806 39.5 18.8 2.5	
24 火	今月は 「わかめ」	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	和風おろしハンバーグ 三陸産わかめのサラダ 鶏肉と根菜のみぞ汁	ごめ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ フィッシュソーセージ あぶらあげ みそ	だいこん しめじ きゅうり もやし どうもろこし ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ	620 27.0 19.1 2.7	794 33.2 22.5 3.5	
25 水			米粉 きなこパン	きびなごカリカリフライ(2・3本) ごぼうヒツナのマヨサラダ 長崎ちゃんぽん	パン こめこ あぶら マヨネーズ ごま ラーメン かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ きびなご ツナ ぶたにく いか えび かまぼこ	ごぼう にんじん きゅうり しょうが ににく たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	630 27.4 29.3 2.8	828 35.3 37.1 3.6	
26 木			麦ごはん	ハヤシシチュー プロッコリーとコーンのサラダ はるか	ごめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ににく たまねぎ にんじん トマト プロッコリー どうもろこし はるか	622 20.1 15.0 1.9	794 24.1 17.1 2.5	
27 金		学校 卒業お祝い メニュー	ごはん	油淋鶏 豚キムチ うずら卵と春雨のスープ お祝いいちごゼリー(中のみ)	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ うずらたまご なると	ねぎ しょうが ににく にんじん たまねぎ もやし はくさい だいこん にら いちご	644 28.2 21.7 2.5	858 34.1 26.3 3.5	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

*牛乳は毎日付きます。

「みやぎ水産の日」今月は…

わかめ



宮城県のわかめ養殖は1960年頃に女川湾で始まり、今では
全国第1位の生産量を誇ります。山や川から豊富な栄養が流れ
込む三陸沿岸は、良質なわかめが育つ条件がそろっています。外
洋で養殖されたものは肉厚でシャキシャキと歯応えがよく、内湾
のものは柔らかさが特徴です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊
富で低カロリーな食品です。

「食育の日」今月は…

だいす

大豆は、しょうゆ、みそ、とうふ、納豆などの原料として利用され
ていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおい
や苦み、渋みがあるため、食べやすくするために、様々な工夫がさ
れて、多くの加工品ができました。抗酸化作用がある大豆サポニン
や骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンを含み、生活習慣病
予防に良いと言われています。