





# 2月分予定献立表 (中学校)



令和7年度

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
18・水	○	麦飯 呉汁 サバのしょうゆこうじ焼き 筑前煮	牛乳, 豚肉, 大豆 サバ(魚), 鶏肉 油揚げ	米, 麦, 油, 里芋 こんにゃく, 三温糖	しょうが, ごぼう, 人参 大根, 長ねぎ, しいたけ れんこん, いんげん	821 38.2
19・木	○	白飯 すいとん 魚の味噌マヨネーズ焼き 青菜とがんとどきの煮物	牛乳, 鶏肉, 油揚げ メルルーサ(魚) がんとどき	米, すいとん, でん粉 マヨネーズ, 上白糖 三温糖	まいたけ, なめこ, 大根 人参, 長ねぎ, しょうが 小松菜	796 35.8
20・金	○	勝っカレーライス(一口カツ・2枚) 紅白サラダ(柑橘ドレ)	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, 油, じゃが芋 小麦粉, パン粉	人参, 玉ねぎ, りんご しょうが, にんにく, 大根 赤パプリカ	836 32.5
24・火	○	白飯 ふりかけ(個包装) 味噌汁 手作り揚げぎょうざ ごぼうサラダ(クリーミーごまドレ)	牛乳, わかめ, 油揚げ 豚肉, 青大豆	米, 小町麩, ごま油 餃子の皮, 小麦粉, 油 でん粉	大根, しょうが, にんにく キャベツ, にら, 長ねぎ 赤パプリカ, ごぼう れんこん	777 27.4
25・水	○	キャロットライスポークストロガノフ キャベツとハムのソテー はるか	牛乳, 豚肉 生クリーム, ハム	米, オリーブ油, 油 バター, 小麦粉	人参, にんにく, しょうが 玉ねぎ, しめじ, キャベツ 赤パプリカ, はるか	783 27.2
26・木	○	鶏めし タラ団子のすまし汁 キビナゴのから揚げ さつま芋サラダ(マヨ)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ たらボール キビナゴ(魚)	米, 油, 上白糖 小麦粉, さつま芋 マヨネーズ	人参, ごぼう, しいたけ グリーンピース, 玉ねぎ たけのこ, しめじ, 糸みつば きゅうり	780 35.7
27・金	○	ビビンバ うずら卵入り春雨スープ	牛乳, 豚肉, うずら卵 鶏肉	米, ごま油, 三温糖 中ザラ糖, ごま, 春雨 油	にんにく, しょうが, もやし ほうれん草, 人参, にら たけのこ, 玉ねぎ	785 31.7

受験応援メニュー

2月の給食目標  
寒さに強い体をつくろう!

寒さに負けない生活習慣

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。栄養バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠もとりましょう。

また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないように気をつけましょう。

## もっと食べよう まめ

いろいろな豆大集合

<p><b>大豆</b></p> <p>加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。</p>	<p><b>いんげん豆</b></p> <p>金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。</p>	<p><b>あずき</b></p> <p>赤い色に真よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。</p>
<p><b>えんどう</b></p> <p>青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。</p>	<p><b>ひよこ豆</b></p> <p>ひよこのような形をしていてガルバンソーとも呼ばれています。</p>	<p><b>レンズ豆</b></p> <p>ひら豆とも呼ばれ、光學レンズはこの豆が由来といわれています。</p>

※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。  
 ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。  
 ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介  
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で  
検索すると給食のレシピを見ることができます！

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	787	33.5



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようしっかりと手を洗うことが重要です。

## こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時	トイレの後	動物に触った時	鼻をかんだ後	料理をする前	食事の前