

2月予定献立表

日／曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			熱量 減量 減質 食塩相当量	備考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる		
3月	ご飯		豆腐ハンバーグのあんかけ ○じゃが芋とひじきの煮物 いもち汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ひじき なた 油揚げ さつま揚げ	玉ねぎ ねぎ 人参 干しいたけ 枝豆 大根 しめじ ほうれん草	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 いもち じゃが芋	842 31.4 23.8 3.7	2025年の節分は、 2月2日(日)です。 立春の前日が節分と なります。日付は、地球 の公転周期のスレを調 整するため、一般的に は2月3日ですが、年 によって2日、4日になる 年もあります。 季節の変わり目に邪 氣を払い、福を呼び込 む行事として、豆まきを します。 また、恵方巻を節分 に食べると、福を巻き 込むとされています。そ の年の吉方位を向いて 黙々と食べることで、 福を逃さず巻き込む縁 起物として食べられて います。
4火	わかめご飯	★	唐揚げ 焼肉サラダ ワタンスープ 焼きプリンタルト	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり 人参 ねぎ ほうれん草 干しいたけ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン 小麦粉 タルト	949 37.5 28.7 3.9	
5水	カレーライス (麦ご飯)	○	ポークカレー 花かつおのサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ハム かつお節	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト コーン きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 カレールウ 油 豆乳バター 砂糖 ゼリー	803 28.0 21.2 3.0	
6木	ぶどうパン	○	スパゲティミートソース ピタミナサラダ チーズオムレツ フィッシュビーンズ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 卵 大豆 いわし	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー コーン かぼちゃ ぶどう	パン スパゲティ 豆乳バター 油 ドレッシング ごま	749 35.9 28.0 3.8	
7金	ご飯	○	野菜コロッケ ブルコギ キムチ豚汁 一口みかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン には こんにゃく 大根 コーン ごぼう ねぎ 白菜(キムチ) いんげん	米 パン粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋 ゼリー	799 29.0 20.9 2.9	
10月	ご飯	○	鯖のピリ辛焼き 大豆の磯煮 どさんこ汁	牛乳 鯖 ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 みそ	こんにゃく 人参 干しいたけ 枝豆 コーン 小松菜 生姜 にんにく	米 砂糖 油 じゃが芋 豆乳バター	816 32.9 28.1 3.1	2/11(火)は、 建国記念の日 建国記念の日は、 初代天皇とされる神 武天皇の即位日であ る紀元前660年1月 1日(旧暦)を新暦 に換算した2月11日 を建国記念の日とし て1966年に制定 し、翌年1967年よ り適用されました。 「建国をしのび、国 を愛する心を養う」 のために定められた国 民の祝日です。
12水	ご飯	○	春巻き おかかサラダ マーボー大根 パニラウエハース	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 みそ	コーン きゅうり 人参 キャベツ 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま油 ウエハース ドレッシング	828 27.8 24.7 2.7	
13木	コッペパン (黒ごまクリーム)	○	ささみのマスタード焼き 小松菜のソテー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン ヨーグルト 生クリーム	人参 コーン 小松菜 キャベツ みかん パインアップル 桃 ナタデココ	パン マヨネーズ 豆乳バター 砂糖 黒ごまクリーム	743 32.5 24.0 2.7	
14金	ご飯	○	ビーフシチューフライ 洋風トマトそばろ ポトフ チョコプリン	牛乳 豚肉 ウインナー 牛肉	トマト にんにく 大根 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ しめじ	米 ビーフシチュールウ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 プリン	915 33.1 33.5 2.7	
17月	ご飯 (こんぶと抹茶のふりかけ)	○	みそとんかつ チャプチェ 吉野汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	キャベツ 人参 たけのこ 枝豆 きくらげ 生姜 にんにく ごぼう こんにゃく ねぎ 小松菜	米 春雨 うどん 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油 ふ パン粉	874 33.6 24.4 2.9	
18火	中華丼 (ご飯)	○	中華丼の具 和風マカロニサラダ フルーツ杏仁プリン	牛乳 いか えび 豚肉 ツナ 大豆 かつお節	人参 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	米 でん粉 油 マヨネーズ 杏仁プリン マカロニ	770 28.9 21.2 1.8	全校3年生中止
19水	ご飯	○	たらフライ 筑前煮 ほうとう汁	牛乳 たら 鶏肉 みそ 油揚げ	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 干しいたけ いんげん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	米 油 里芋 砂糖 ほうとう パン粉 小麦粉	803 31.0 19.3 2.9	
20木	コッペパン (ミルククリーム)	○	菜の花グラタン チキンサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム 豆乳 チーズ	菜の花 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	パン ごま 油 ボタージュルウ マカロニ ミルククリーム 豆乳バター 小麦粉	870 31.9 35.6 3.8	「2/17～2/23は、 アレルギー週間」 アレルギー疾患に対し て的確な情報を国民に 提供するための活動を推 進する週間です。平成7 年に公益財団法人日本 アレルギー協会によって 定められました。
21金	もばラーメン (中華麺)	○	もばラーメンの汁 チーズ入りひじきのマリネ コーンしゅうまい ヨーグルトレーズン	牛乳 豚肉 ひじき チーズ ハム 魚肉(すり身)	人参 玉ねぎ たけのこ もやし 葉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	中華麺 油 砂糖 ヨーグルトレーズン パン粉 小麦粉	807 32.5 25.8 3.1	
25火	ご飯	○	いかごまフライ ピピンパ炒め 中華風コーンスープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 卵	にんにく 人参 もやし ほうれん草 ねぎ コーン 玉ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 パン粉 小麦粉	794 33.5 23.6 2.8	自分にぴったりのほし 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日 32日 33日 34日 35日 36日 37日 38日 39日 40日 41日 42日 43日 44日 45日 46日 47日 48日 49日 50日 51日 52日 53日 54日 55日 56日 57日 58日 59日 60日 61日 62日 63日 64日 65日 66日 67日 68日 69日 70日 71日 72日 73日 74日 75日 76日 77日 78日 79日 80日 81日 82日 83日 84日 85日 86日 87日 88日 89日 90日 91日 92日 93日 94日 95日 96日 97日 98日 99日 100日 101日 102日 103日 104日 105日 106日 107日 108日 109日 110日 111日 112日 113日 114日 115日 116日 117日 118日 119日 120日 121日 122日 123日 124日 125日 126日 127日 128日 129日 130日 131日 132日 133日 134日 135日 136日 137日 138日 139日 140日 141日 142日 143日 144日 145日 146日 147日 148日 149日 150日 151日 152日 153日 154日 155日 156日 157日 158日 159日 160日 161日 162日 163日 164日 165日 166日 167日 168日 169日 170日 171日 172日 173日 174日 175日 176日 177日 178日 179日 180日 181日 182日 183日 184日 185日 186日 187日 188日 189日 190日 191日 192日 193日 194日 195日 196日 197日 198日 199日 200日 201日 202日 203日 204日 205日 206日 207日 208日 209日 210日 211日 212日 213日 214日 215日 216日 217日 218日 219日 220日 221日 222日 223日 224日 225日 226日 227日 228日 229日 230日 231日 232日 233日 234日 235日 236日 237日 238日 239日 240日 241日 242日 243日 244日 245日 246日 247日 248日 249日 250日 251日 252日 253日 254日 255日 256日 257日 258日 259日 260日 261日 262日 263日 264日 265日 266日 267日 268日 269日 270日 271日 272日 273日 274日 275日 276日 277日 278日 279日 280日 281日 282日 283日 284日 285日 286日 287日 288日 289日 290日 291日 292日 293日 294日 295日 296日 297日 298日 299日 300日 301日 302日 303日 304日 305日 306日 307日 308日 309日 310日 311日 312日 313日 314日 315日 316日 317日 318日 319日 320日 321日 322日 323日 324日 325日 326日 327日 328日 329日 330日 331日 332日 333日 334日 335日 336日 337日 338日 339日 340日 341日 342日 343日 344日 345日 346日 347日 348日 349日 350日 351日 352日 353日 354日 355日 356日 357日 358日 359日 360日 361日 362日 363日 364日 365日 366日 367日 368日 369日 370日 371日 372日 373日 374日 375日 376日 377日 378日 379日 380日 381日 382日 383日 384日 385日 386日 387日 388日 389日 390日 391日 392日 393日 394日 395日 396日 397日 398日 399日 400日 401日 402日 403日 404日 405日 406日 407日 408日 409日 410日 411日 412日 413日 414日 415日 416日 417日 418日 419日 420日 421日 422日 423日 424日 425日 426日 427日 428日 429日 430日 431日 432日 433日 434日 435日 436日 437日 438日 439日 440日 441日 442日 443日 444日 445日 446日 447日 448日 449日 450日 451日 452日 453日 454日 455日 456日 457日 458日 459日 460日 461日 462日 463日 464日 465日 466日 467日 468日 469日 470日 471日 472日 473日 474日 475日 476日 477日 478日 479日 480日 481日 482日 483日 484日 485日 486日 487日 488日 489日 490日 491日 492日 493日 494日 495日 496日 497日 498日 499日 500日 501日 502日 503日 504日 505日 506日 507日 508日 509日 510日 511日 512日 513日 514日 515日 516日 517日 518日 519日 520日 521日 522日 523日 524日 525日 526日 527日 528日 529日 530日 531日 532日 533日 534日 535日 536日 537日 538日 539日 540日 541日 542日 543日 544日 545日 546日 547日 548日 549日 550日 551日 552日 553日 554日 555日 556日 557日 558日 559日 560日 561日 562日 563日 564日 565日 566日 567日 568日 569日 570日 571日 572日 573日 574日 575日 576日 577日 578日 579日 580日 581日 582日 583日 584日 585日 586日 587日 588日 589日 590日 591日 592日 593日 594日 595日 596日 597日 598日 599日 600日 601日 602日 603日 604日 605日 606日 607日 608日 609日 610日 611日 612日 613日 614日 615日 616日 617日 618日 619日 620日 621日 622日 623日 624日 625日 626日 627日 628日 629日 630日 631日 632日 633日 634日 635日 636日 637日 638日 639日 640日 641日 642日 643日 644日 645日 646日 647日 648日 649日 650日 651日 652日 653日 654日 655日 656日 657日 658日 659日 660日 661日 662日 663日 664日 665日 666日 667日 668日 669日 670日 671日 672日 673日 674日 675日 676日 677日 678日 679日 680日 681日 682日 683日 684日 685日 686日 687日 688日 689日 690日 691日 692日 693日 694日 695日 696日 697日 698日 699日 700日 701日 702日 703日 704日 705日 706日 707日 708日 709日 710日 711日 712日 713日 714日 715日 716日 717日 718日 719日 720日 721日 722日 723日 724日 725日 726日 727日 728日 729日 730日 731日 732日 733日 734日 735日 736日 737日 738日 739日 740日 741日 742日 743日 744日 745日 746日 747日 748日 749日 750日 751日 752日 753日 754日 755日 756日 757日 758日 759日 760日 761日 762日 763日 764日 765日 766日 767日 768日 769日 770日 771日 772日 773日 774日 775日 776日 777日 778日 779日 780日 781日 782日 783日 784日 785日 786日 787日 788日 789日 790日 791日 792日 793日 794日 795日 796日 797日 798日 799日 800日 801日 802日 803日 804日 805日 806日 807日 808日 809日 810日 811日 812日 813日 814日 815日 816日 817日 818日 819日 820日 821日 822日 823日 824日 825日 826日 827日 828日 829日 830日 831日 832日 833日 834日 835日 836日 837日 838日 839日 840日 841日 842日 843日 844日 845日 846日 847日 848日 849日 850日 851日 852日 853日 854日 855日 856日 857日 858日 859日 860日 861日 862日 863日 864日 865日 866日 867日 868日 869日 870日 871日 872日 873日 874日 875日 876日 877日 878日 879日 880日 881日 882日 883日 884日 885日 886日 887日 888日 889日 890日 891日 892日 893日 894日 895日 896日 897日 898日 899日 900日 901日 902日 903日 904日 905日 906日 907日 908日 909日 910日 911日 912日 913日 914日 915日 916日 917日 918日 919日 920日 921日 922日 923日 924日 925日 926日 927日 928日 929日 930日 931日 932日 933日 934日 935日 936日 937日 938日 939日 940日 941日 942日 943日 944日 945日 946日 947日 948日 949日 950日 951日 952日 953日 954日 955日 956日 957日 958日 959日 960日 961日 962日 963日 964日 965日 966日 967日 968日 969日 970日 971日 972日 973日 974日 975日 976日 977日 978日 979日 980日 981日 982日 983日 984日 985日 986日 987日 988日 989日 990日 991日 992日 993日 994日 995日 996日 997日 998日 999日 1000日
26水	ご飯	○	ヤンニョムチキン こんにゃく中華炒め 春雨スープ ココアウエハース	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	生姜 ねぎ にんにく こんにゃく 干しいたけ 人参 小松菜 きくらげ	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 ウエハース	834 36.5 25.7 2.6	
27木	コッペパン (メープルゼリー)	○	ほうれん草オムレツ ブロッコリーとポテトのサラダ ブラウنشチュー	牛乳 卵 えび 豚肉	ほうれん草 ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト	パン じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ 砂糖 ハヤシルウ 豆乳バター ゼリー	861 33.6 36.3 3.6	
28金	豆とひき肉の スパイスカレー (ご飯)	○	豆とひき肉のスパイスカレー ツナとひじきのサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 豆乳 ひじき ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 にんにく トマト きゅうり もやし	米 小麦粉 豆乳バター 砂糖 ドレッシング プリン	810 30.7 22.3 2.7	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用していません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※★の日・4日はココア味のミルクマークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	たんぱく質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
2月平均	熱量826kcal	たんぱく質32.2g	脂質28.3%	食塩相当量3.0g

給食の食材について
★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、2月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。
仕入れの状況により変更になることもあります。
米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・宮城県・徳島県・鹿児島県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県・茨城県 じゃが芋・・・北海道 大根・・・千葉県・神奈川県 きのうり・・・大網白里市 玉ねぎ・・・北海道
キャベツ・・・千葉県・愛知県 長葱・・・千葉県 大根・・・千葉県・神奈川県 きのうり・・・大網白里市 玉ねぎ・・・北海道
小松菜・・・埼玉県 ほうれん草・・・千葉県 チンゲン菜・・・茨城県 ピーマン・・・茨城県

こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。

