



2月の給食予定表



令和7年(中学校用)「お魚マーク」…銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類		
3 月	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 いわし揚げ玉フライ 豚肉と昆布の炒め煮(福豆)	厚揚げ みそ いわし 大豆 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 いんげん	人参 小松菜 いんげん	長葱 こんにゃく	米 さつま芋 小麦粉 パン粉 揚げ玉 砂糖	油	823 29.3 23.4	
4 火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 松風焼き 肉じゃが(ミルメークコーヒー)	さば 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 豆腐 すりみ	人参 小松菜 いんげん	大根 玉葱 長葱 しらたき しょうが	米 じゃが芋 ミルメーク 砂糖	油 ごま	810 34.4 17.5	
5 水	白飯 牛乳 ハッシュドポーク 豆腐ナゲット② フルーツパンナコッタ	豚肉 豆腐 すりみ	牛乳 豆腐 すりみ	人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム パイン ひよこ豆 みかん もも	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 ゼリー パンナコッタ	油 ルウ	888 25.1 27.3	
6 木	食パン 牛乳 トマト入りイタリアンスープ ハンバーグデミソース 白いんげん豆入りポテトサラダ(いちごジャム)	鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉葱 とうもろこし マッシュルーム きゅうり 白いんげん豆	パン ジャム じゃが芋 パン粉 砂糖	油 バター ルウ ドレッシング	804 32.4 30.6	
7 金	白飯 牛乳 えのきと鶏肉のスープ 焼き餃子② ホイコーロー マスカットゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	長葱 えのきたけ キャベツ たけのこ	米 春雨 餃子の皮 澱粉 ゼリー	油 ごま油	812 26.6 21.3	
10 月	白飯 牛乳 大根とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ じゃこ和え(味付けのり)	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ ちりめんじゃこ	小松菜 人参	大根 長葱 えのきたけ 玉葱 レモン果汁 もやし	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	776 36.5 21.3	
11 火	建国記念の日								
12 水	白飯 牛乳 鶏ごぼう汁 彩り野菜の卵焼き 春雨入り野菜炒め ピーチゼリー	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	ごぼう 玉葱 もやし しめじ こんにゃく 長葱 しょうが キャベツ	米 春雨 ゼリー 砂糖	油	804 31.0 21.9	
13 木	まるパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ たらフライ ポイル野菜 (スライスチーズ・タルタルソース)	たら	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉	油 ルウ タルタルソース	819 32.1 32.6	
14 金	麦飯 ジョア 入試に受かる winnerウイナー ブロッコリーサラダ いい予感ゼリー	豚肉 ウイナー 鶏肉	ジョア	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 れん根 とうもろこし	米 じゃが芋 麦 ゼリー	油 ルウ バター ドレッシング	870 25.8 22.2	
17 月	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 いかカツ(パックスソース) じゃが芋のそぼろ煮	豆腐 みそ いか 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 こんにゃく 枝豆 長葱	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	827 30.2 22.0	
18 火	白飯 牛乳 はくさいのみそ汁 照り焼きチキン シャキシャキれん根の彩り鮭炒め	油揚げ みそ 鶏肉 鮭	牛乳	小松菜 ピーマン 人参	白菜 長葱 えのきたけ れん根 大根	米 砂糖 澱粉	油 ごま	834 34.6 24.4	
19 水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 かにかまサラダ レモンゼリー	豚肉 豆腐 みそ かにかま	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 ゼリー 澱粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油	795 26.0 23.0	
20 木	食パン 牛乳 ミネストローネ 牛肉コロッケ クリーミーごまサラダ (ブルーベリージャム・パックスソース)	鶏肉 牛肉 ハム	牛乳	ピーマン トマト パセリ 人参	にんにく 玉葱 キャベツ ごぼう ズッキーニ きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 ジャム パン粉 じゃが芋 麦 砂糖	オリーブオイル 油 ごま ドレッシング	810 23.9 31.4	
21 金	白飯 牛乳 コーンかき玉スープ 海鮮焼売② 豚キムチ炒め	鶏肉 卵 すりみ えび 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 にら	玉葱 とうもろこし しょうが にんにく 白菜	米 焼売の皮 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	804 28.4 22.8	
24 月	振替休日								
25 火	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 旬まみれあんかけの豚からあげ ブロッコリーのおかか和え	油揚げ みそ 豆腐 豚肉 かつおぶし	牛乳 のり	人参 小松菜 赤ピーマン ブロッコリー	長葱 白菜 しょうが にんにく れん根 とうもろこし	米 澱粉 砂糖	油	861 33.2 29.9	
26 水	白飯 牛乳 鶏団子汁 さば塩焼き お魚そぼろ入り手作りひじきふりかけ(ブチアセロラゼリー)	鶏団子 かんばち さば 豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	えのきたけ 白菜 長葱	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	800 35.1 26.1	
27 木	テーブルロールパン 牛乳 ポトフ 菜の花のグラタン ごぼうサラダ(クリームゴールド)	ウイナー ハム	牛乳	人参 菜の花	キャベツ かぶ 玉葱 きゅうり グリーンピース ごぼう	パン じゃが芋 クリームゴールド	ドレッシング ごま	802 24.3 38.0	
28 金	白飯 牛乳 かにかまと大根の中華スープ 春巻き マーボー春雨 白ごまプリン	かにかま 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	大根 長葱 しいたけ しょうが にんにく たけのこ 玉葱	米 澱粉 マロニー プリン 砂糖 春雨 春巻の皮	油 ごま	820 20.4 26.5	
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 7日(金)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。 14日(金)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。							1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 29.4 25.6 2.8
❀ 14日(金)は、3年生の受験応援献立です!しっかり食べて、体調を整えて試験にのぞみましょう!							中学生の 1食あたり 栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5
最後まであきらめずに頑張れ~!!									

○18日(火)の「シャキシャキれん根の彩り鮭炒め」は、第8回和食給食レシピコンテストで入賞した、飯沼小学校 田山ひなのさんのレシピです。れん根のシャキシャキ食感が楽しめ、人参やピーマンなどで彩りを出し、鮭を入れる事で味にコクを出した炒め物です。

○25日(火)の「旬まみれあんかけの豚からあげ」は、同じく第8回和食給食レシピコンテストで入賞した、飯沼小学校 向後博翔さんのレシピです。豚のからあげに、たっぷりの野菜あんがかかった、白飯とも相性バツグンの主菜です。