



2 がつ の きゅう しょく よ てい ひょう 月 の 給 食 予 定 表



令和8年(小学校用) 「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	こんだけ名	おもなざいりょう名							えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g)
			ちや肉になるもの		体のちょうしをととのえるもの			はたらく力になるもの		
			にく さかな たまご だいすせいひん	にゅう かいそう こざかなるい	りょくおうしょく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとう いもるい	ゆしるい		
2	月	ごはん ジョア マーボーどうふ はるまき パンサンスー	ぶた肉 みそ とうふ たまご	ジョア	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり たまねぎ	米 でんぶん はるまきのかわ はるさめ さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	716 22.5 20.1	
3	火	ごはん 牛乳 いためやさいととりにくのそしる カルシウムいっぱいいわしハンバーグ 肉じゃが (きなこボーロ) OK	いわし みそ とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ ながねぎ もやし たまねぎ しらたき えだまめ	米 ポーロ さとう じゃがいも	油 ごま油	672 26.9 17.7	
4	水	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ OK かつおコロッケ (パックソース) かにかまサラダ	とり肉 かつお かにかま	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 こむぎこ でんぶん じゃがいも パンこ はるさめ	油 ごま油	690 19.5 24.5	
5	木	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる わふうメンチカツ はるさめいりやさいいため	とうふ みそ 油あげ ぶた肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん こまつな ピーマン	ながねぎ キャベツ もやし たまねぎ しょうが	米 さとう こむぎこ パンこ はるさめ	油	689 25.4 23.6	
6	金	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ボロニアソーセージステーキ (パックケチャップ) コールスローサラダ	とり肉 ソーセージステーキ ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン コンデンスマルク	油 ルウ ドレッシング	677 28.6 28.4	
9	月	ごはん 牛乳 わかめスープ ショーロンボー② とりむねにくのちゅうかいため (チアセロラゼリー)	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ながねぎ たけのこ にんにく キャベツ	米 ショーロンボーのかわ ゼリー	ごま油 ごま	722 26.0 22.3	
10	火	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる いかごまフライ のりあえ (やさいふりかけ)	さば 油あげ みそ いか とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが だいこん キャベツ ながねぎ もやし	米 こむぎこ パンこ	油 ごま	659 29.0 21.4	
11	水	けんこくきねん ひ 建国記念の日								
12	木	ごはん 牛乳 つみれじる とりにくのマリネ うみとはたけのサラダ	いわしつみれ とうふ みそ ツナ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが だいこん えだまめ ながねぎ たまねぎ えのきたけ レモンかじゅう キャベツ	米 でんぶん さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング	759 30.9 26.8	
13	金	しょくパン 牛乳 ABCスープ トマトミートオムレツ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (ブラック&ホワイトチョコクリーム)	ベーコン たまご とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん パセリ トマト プロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ チョコクリーム じゃがいも	ドレッシング	654 23.8 28.6	
16	月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる チーズはんぺんフライ (パックソース) やさいいため	油あげ はんぺん とうふ みそ ウインナー	牛乳 のり チーズ	こまつな ピーマン あかピーマン	ながねぎ もやし たまねぎ	米 こむぎこ パンこ	油 ごま	670 24.1 21.5	
17	火	ごはん 牛乳 えびだんごのすまじる OK さばのみそに じゃがいものそぼろに	えびだんご さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ えだまめ	米 じゃがいも さとう	油	670 28.9 17.0	
18	水	ごはん 牛乳 さつまじる まつかせやき たいこんサラダ りんご	とり肉 あつあげ みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ こんにゃく たいこん きゅうり りんご	米 さつまいも	ドレッシング ごま	644 24.6 16.4	
19	木	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる OK あじいそフライ (パックソース) だいこんのそぼろに	油あげ みそ あじ ぶた肉 ちくわ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	はくさい ながねぎ えのきたけ だいこん えだまめ	米 パンこ さとう こむぎこ	油	651 25.4 19.1	
20	金	コッペパン 牛乳 こめこのシーフードシチュー チキンオーブンやき キャベツのサラダ	ベーコン えび ほたて とり肉 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 米こ じゃがいも	油 バター ごま とうにゅうクリーム ドレッシング	641 28.6 23.8	
23	月	てんのうたんじょうぶ 天皇誕生日								
24	火	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん	にんにく ひよこまめ たまねぎ パイン みかん りんご もも	米 さとう ゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	705 19.1 17.8	
25	水	むぎごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ やきぎょうざ② もやしのピリからいため マンゴープリン	かにかま かに たまご ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンさい ピーマン	たまねぎ ながねぎ もやし しいたけ	米 さとう ぎょうざのかわ プリン むぎ	油 ラー油	643 21.7 17.6	
26	木	ごはん 牛乳 とんじる いわしのカリカリフライ② OK はくさいともやしのおかかあえ (あじつけのり)	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ いわし かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく はくさい もやし ながねぎ	米 じゃがいもこ げんまいこ じゃがいも	油	687 27.2 22.5	
27	金	コッペパン ジョア とうにゅうカレースープ さけとほうれんそうのグラタン スペゲティンテー (いちご & マーガリン)	とり肉 ベーコン さけ とうにゅう	ジョア	にんじん トマト こまつな ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく とうもろこし、えだまめ	パン パスタ ジャム	油 マーガリン	691 26.4 24.5	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆都合により、販売内容を変更する場合があります。
☆2日(月) 27日(金)のジョアは、業者より直接配達・ゴミはセンター回収になります



2月3日は節分です

せつぶん きせつ か め ぜんじつ い むかしひと わる こと びうき おに はこ かんが だいす
 節分は、季節の変わり目の前日のことを言います。昔の人は、悪い事や病気は「鬼」が運んでくると考えていたため、大豆をまいて、
 おに そと ふく い おに お だ やくばら しわわ ねが だいす えいようか たか
 「鬼は外！福はうち！」と言しながら鬼を追い出して、厄払いと幸せを願っていました。大豆は、収養価が高いため、体を強くすると考え
 だいす とし かず た ねんげんき す い おに きら いわしかざ た おに
 られており、大豆を年の数だけ食べると、1年元気に過ごせると言われています。また、鬼が嫌いな鰯を飾ったり、食べたりして、鬼が

はいこつぶんじょうりょうりたいかいがっこうきゅうゆつ
入って来ないようにしていました。そんな節分にピッタリのいわしを使用したおかずは「カルシウムいっぱいいわしハンバーグ」です。この料理は第9回学校給食レ
にゅうしょいいぬましょがくこうせきね
シピコンテストで入賞した飯沼小学校 関根りつかさんのレシピです。銚子市でも沢山水揚げされるいわしと特産のキャベツをたっぷり使用し、カレー風味で魚が苦手な
ひとたくふうはんあだいすみた
人でも食べやすいように丁度さわぎたったご飯の上よく合うおかずです！豆皮に具立てたきなこボーロもつきますよ♪