



2月の給食予定表

令和8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	
			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	エネルギー(kcal)	
2	月	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース 手作りひじきふりかけ ヨーグルト	ベーコン みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜	白菜 もやし えのきたけ 玉葱	米 濃粉 砂糖	ごま油 ごま	たんぱく質(g) 27.2	
3	火	白飯 牛乳 鶏団子のみそ汁 いわしのカリカリフライ② 肉じゃが(黒糖福豆)	鶏団子 みそ いわし 豚肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長葱 えのきたけ 玉葱 枝豆 しらたき	米 砂糖 玄米粉	油 じゃが芋粉 じゃが芋	34.3 25.9	
4	水	白飯 牛乳 ほたてと大根のかきたま汁 さばのみそ煮 炒り鶏 豆乳プリン	豆腐 みそ さば 卵 鶏肉 ほたて	牛乳	小松菜 人参	大根 長葱 こんにゃく ごぼう れん根 しいたけ 枝豆	米 濃粉 プリン 里芋 砂糖	油 油	848 39.3 22.8	
5	木	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 マスカットゼリー	ソーセージステーキ 鶏肉 ハム	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり	パン コンデンスマルク ゼリー	油 ドレッシング ルウ	826 31.1 32.7	
6	金	白飯 牛乳 わかめスープ チキンみそかつ 野菜炒め	豚肉 ワインナー 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	長葱 たけのこ もやし 玉葱	米 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	776 27.7 26.2	
9	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き パンサンスー	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ もやし きゅうり	米 濃粉 春巻きの皮 春雨	油 ごま ごま油 ドレッシング	843 27.2 21.3	
10	火	白飯 牛乳 だまこ汁 鮭のみぞマヨ風焼き 大根のそぼろ煮 オレンジゼリー	鶏肉 さけ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 枝豆 長葱	米 だまこ餅 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	839 37.1 20.2	
11	水	建国記念の日								
12	木	食パン 牛乳 チキンと白菜のシチュー トマトミートオムレツ 海と畑のサラダ(アーモンドフィッシュ)	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 スキムミルク かたくちいわし	人参 プロッコリー トマト	玉葱 キャベツ 白菜 枝豆	パン	油 ルウ ドレッシング アーモンド ごま	834 35.6 37.2	
13	金	白飯 牛乳 つみれ汁 どんかつ(パックソース) プロッコリーおかかマヨ風味和え チョコプリン	いわしつみれ 豆腐 みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳	人参 小松菜 プロッコリー	大根 えのきたけ しょうが 長葱	米 プリン 小麦粉 パン粉	ドレッシング 油	855 36.1 24.2	
16	月	白飯 牛乳 ポークカレー ワインナー卵巻き キャベツのサラダ いよかんゼリー	豚肉 ワインナー 卵 ツナ	牛乳	人参	にんにく 玉葱 キャベツ ひよこ豆 きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 ゼリー	油 ルウ ドレッシング ごま バター	851 26.6 21.7	
17	火	白飯 牛乳 スーラータン いかごまフライ 大根サラダ (大豆ふりかけ・チアセロラゼリー)	豚肉 豆腐 卵 いか ツナ 大豆	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 長葱 しめじ しいたけ 大根 きゅうり	米 春雨 小麦粉 ゼリー パン粉 濃粉	油 ごま油 ごま ラー油 ドレッシング	819 27.5 25.9	
18	水	白飯 牛乳 のっぺい汁 さわらの西京焼き 豚肉と昆布の炒め煮 たまごプリン	豚肉 豆腐 さわら みそ ちくわ	牛乳 昆布	人参	大根 ごぼう 長葱 枝豆 こんにゃく	米 濃粉 砂糖 里芋 プリン	油	867 39.4 24.3	
19	木	くるみパン 牛乳 ABCスープ チキンオーブン焼き シーフードサラダ(メープルジャム)	ベーコン 鶏肉 えび かにかま	牛乳 チーズ 海藻	人参 パセリ 赤ピーマン プロッコリー	玉葱 きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 ジャム マカロニ	くるみ ドレッシング	874 35.6 38.5	
20	金	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 さばと揚げ玉フライ じゃが芋のそぼろ煮 りんご	豆腐 みそ あじ 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 りんご 枝豆	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	881 32.4 27.1	
23	月	天皇誕生日								
24	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	さば 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	しょうが 大根 長葱 玉葱 レモン果汁 キャベツ もやし	米 濃粉 砂糖 春雨	油 ごま油	912 37.5 32.0	
25	水	麦飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ(パックソース) のりごまサラダ	豚肉 厚揚げ はんぺん 鶏肉 みそ	牛乳 のり チーズ	人参 にら	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 キャベツ もやし きゅうり	米 トック麦 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	848 31.3 27.0	
26	木	コッペパン 牛乳 豆乳カレースープ 鮭とほうれん草のグラタン スパゲティソース(いちご&マーガリン)	豆乳 鶏肉 さけ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草 トマト ピーマン	玉葱 とうもろこし 枝豆 にんにく	パン パスタ ジャム	油 マーガリン	876 32.6 35.6	
27	金	白飯 牛乳 豚汁 さばと竜田揚げ野菜あんかけ もやしのカレー和え(チーズゼリー)	豚肉 みそ さば ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	大根 ごぼう 長葱 しょうが こんにゃく もやし 玉葱 きゅうり とうもろこし	米 砂糖 澱粉 ゼリー じゃが芋	油 ごま油	853 34.2 27.4	
☆都合により、献立内容を変更することがあります。									エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
☆2日(月)のヨーグルトは、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	
☆5日(木)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。									中学生の 1食あたり 栄養基準値	
2月3日は「節分」です									エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
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、「鬼は外! 福はうち!」と言いい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、栄養価が高いため、体を強くすると考えられており、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、鬼が嫌うひいらぎの枝に、においを嫌ういわしを飾ったり、食べたりして、鬼が入って来ないようにしていました。									830 35.3 23.1 2.5	
3日(火)は節分の行事食です。鬼が嫌ういわしを食べ、邪気(悪い気)を追い払いをして、大豆を食べて、1年元気に過ごせるようにしましょう!										



2月3日は「節分」です

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、「鬼は外! 福はうち!」と言いい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、栄養価が高いため、体を強くすると考えられており、大豆を年の数だけ食べると、1年元気に過ごせるとと言われています。また、鬼が嫌うひいらぎの枝に、においを嫌ういわしを飾ったり、食べたりして、鬼が入って来ないようにしていました。

3日(火)は節分の行事食です。鬼が嫌ういわしを食べ、邪気(悪い気)を追い払いをして、大豆を食べて、1年元気に過ごせるようにしましょう!