



2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 て 名	お も な ざ い り ょ う 名						えいようか たんぱく質(g) しじつ(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 だいずせいひん	にゅう かいそう こさかなるい	りよくおうしよく 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 マーボー豆腐 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みそしる 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)	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 えのきととりにくのスープ 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 ドレッシング 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 ポロニアソーセージステーキ (パックチャップ) 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 コンデンスミルク	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 ショールンポー② とりむねにくのちゅうかいいため (ブチアセセラゼリー)	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 ショールンポーのかわ 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 ブロッコリー	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 えびだんごのすましじる 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 まつかぜやき だいこんサラダ 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 だいこん きゅうり りんご	米 さつまいも ごま	ドレッシング	644 24.6 16.4	
19木	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる あじいそべフライ (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 チキンオープンやき 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び 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 ひよこめめ たまねぎ バイン 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 かにか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 マンゴブリン	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 ブリン 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 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 スパゲティソース (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。 ☆2日(月)、27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 へいきん えいようりょう		エネルギー たんぱくしつ しじつ しょうえんそうと りょう	680 25.4 21.8 2.4
2月3日は節分です せつぶん きせつ か め ぜんじつ い 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、悪い事や病気が「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、鬼が嫌いな鰯を飾ったり、食べたりして、鬼が						しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち		エネルギー たんぱくしつ しじつ しょうえんそうと りょう	650 27.6 18.0 2.0

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
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
人でも食べやすいように工夫されたご飯のもよく合うおかずです！大豆に見立てたきなこボーロもつきますよ！