



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		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			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	脂質(g)
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	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	白菜 もやし えのきたけ 玉葱	米 澱粉 砂糖	ごま油 ごま	869 30.7 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	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 じゃが芋粉 じゃが芋	油	881 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	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 澱粉 プリン 里芋 砂糖	油	848 39.3 22.8
5	木	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 (バックケチャップ) 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 コンデンスミルク 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 チキンみそカツ 野菜炒め	豚肉 ウインナー 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 澱粉 砂糖 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 鮭のみそマヨ風焼き 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 ひじき スキムミルク かたくちいわし	人参 ブロッコリー 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 とんかつ (パックソース) ブ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 ブロッコリー	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 ウインナー卵巻き キャベツのサラダ いよかんゼリー	豚肉 ウインナー 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・プリアセロラゼリー)	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 澱粉	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 澱粉 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 チキンオープン焼き 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 ブロッコリー	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 あじみそ揚げ玉フライ 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 澱粉 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 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 スパゲティソテー (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 さば竜田揚げ野菜あんかけ もやしのカレー和え (ブチぶどうゼリー)	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。

☆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。

☆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。

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。

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！



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	
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