

令和8年2月 予定献立表



山武市学校給食センター



日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 と 働 き			栄養価			
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力・熱になるもの	1人1日 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	ごはん とんかつ じゃこサラダ 油揚げのみそ汁 いよかんゼリー	○	牛乳 ちりめん ぶたにく あぶらあげ にぼしこ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのき いよかん	こめ さつまいも パンこ こむぎこ あぶら ごま ゼリー	812	27.5	20.0	2.8
3	火	麦ごはん いわしうめ煮 カレーあえ 肉団子うま煮 黒糖福豆	○	牛乳 いわし とりにく ツナ かまぼこ だいず	うめ たけのこ たまねぎ こまつな いんげん もやし にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう こくとう あぶら でんぶん	842	33.1	23.2	3.3
4	水	スパゲッティカルボナーラ ポテトもち こんにゃくサラダ	○	牛乳 たまご ベーコン かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう こんにゃく きゅうり にんじん にんにく	スパゲッティ バター あぶら じゃがいも ごま	822	28.4	28.3	2.8
5	木	ごはん ハムフライ 菜花おひたし いかとさといも煮	○	牛乳 ハム いか かつおぶし さつまあげ	こまつな キャベツ なばな にんじん だいこん いんげん こんにゃく しいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ さといも あぶら	791	29.1	15.7	2.9
6	金	ビビンバ丼 チヂミ トックスープ	○	牛乳 ぶたにく こうやどうふ わかめ とうふ なんと	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめこ あぶら トック	782	27.5	18.5	2.4
9	月	ごはん 鶏肉のからあげ 小松菜ソテー 白菜のみそ汁 レモンカスタードタルト	○	牛乳 とりにく ベーコン たまご みそ にぼしこ	コーン こまつな だいこん にんじん はくさい レモン ねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら こめこ でんぶん こむぎこ	863	33.6	24.0	3.0
10	火	麦ごはん キスごまフライ ひじきサラダ 肉じゃが	○	牛乳 キス ひじき ぶたにく	えだまめ もやし しいたけ にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	829	30.1	19.9	2.8
12	木	サフランライス なすとトマトのグラタン ツナサラダ クリームソース	○	牛乳 ハム えび いか ほたて ツナ	なす トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	こめ バター ごま こめこ	868	29.1	21.0	2.7
13	金	麦ごはん ハートハンバーグきのこソース 青のりポテト パスタいり野菜スープ チョコプリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ベーコン	しめじ かぶ たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい	こめ むぎ さとう パスタ じゃがいも チョコ	853	26.1	24.0	2.3
16	月	バターチキンカレーライス コーンと大豆のメンチカツ 寒天サラダ	○	牛乳 かまぼこ かんてん とりにく ヨーグルト なまクリーム だいず	トマト たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん しょうが にんにく	こめ バター こめこ	932	34.1	35.5	3.0
17	火	麦ごはん 赤魚しろしょうゆやき のりあえ すきやき煮	○	牛乳 あかうお ぶたにく とうふ のり	ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのき ねぎ しらたき	こめ むぎ あぶら さとう	761	33.2	20.5	2.4
18	水	きなこ揚げパン ポテトオムレツ ABCスーフー パンナコッタ風デザート	○	牛乳 たまご きなこ とうにゅう ウインナー ひよこめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ みかん	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	786	27.4	30.3	2.5
19	木	ごはん チキンのレモンマリネ 切干大根煮 とうふのみそ汁	○	牛乳 みそ にぼしこ とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん いんげん こまつな レモン	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	795	32.1	20.8	3.1
20	金	豚キムチ丼 いかカレーやき ごまあえ	○	牛乳 ぶたにく みそ いか	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ はくさい しらたき しょうが もやし	こめ むぎ ごま さとう あぶら	735	32.4	17.3	3.0
24	火	麦ごはん かぼちゃしゅうまい きゅうりナムル マーボー豆腐	○	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく だいず たら	こまつな きゅうり かぼちゃ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ たら たけのこ しょうが にんじん	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	810	29.9	20.7	3.7
25	水	みそラーメン 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ フロッコリーおかかあえ たまごプリン	○	牛乳 みそ ぶたにく とりにく たまご かつおぶし	はくさい もやし えだまめ たら にんじん ねぎ コーン キャベツ フロッコリー	ちゅうかめん あぶら さとう	788	36.6	21.1	3.2
26	木	ごはん さわらたつたあげ 五目きんぴら さといものみそ汁	○	牛乳 さわら みそ さつまあげ にぼしこ	ごぼう れんこん にんじん えだまめ しめじ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん あぶら さといも ごまあぶら	775	31.6	20.3	3.0
27	金	ハヤシライス ハートオムレツ コールスロー いちご	○	牛乳 ぶたにく たまご ハム	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム コーン キャベツ にんにく いちご	こめ むぎ こむぎこ あぶら	881	33.0	27.6	3.7

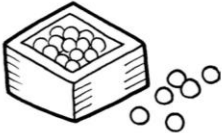
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	818	30.8	22.7	2.9
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ～41.5	18.4 ～27.7	2.5 未満



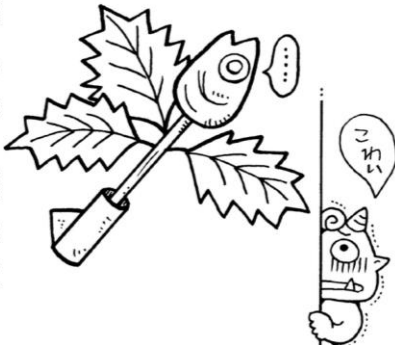
せつ 節

ぶん 分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立春、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすくすくという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



地産地消

米：南郷・成東地区 には：蓮沼地区
きゅうり：九十九里町 もやし：大網白里市
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★2月の給食費納入期限は3月2日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

