



# 2月 献立表



令和7年度  
我孫子市立湖北中学校

| 日・曜日 | 献立名 |  |   | おもな材料とその働き        |                      |                   |                   |                       |  |                                  | 栄養価                 |                                       |                   |                  |         |             |         |         |     |     |
|------|-----|--|---|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|--|----------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------|---------|-------------|---------|---------|-----|-----|
|      | 牛乳  | 主食   | 主菜・副菜                                     | デザート              | 体の組織をつくる             |                   | 体の調子を整える          |                       |  | エネルギーになる                         |                     |                                       | エネルギー<br>kcal     | たんぱく質<br>g       | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 塩分<br>g |     |     |
|      |     |  |   |                   | 魚・肉・卵・豆              | 牛乳・小魚・海藻          | 緑黄色野菜             | その他の野菜                | 炭水化物   | 油                                | 糖質                  |                                       |                   |                  |         |             |         |         |     |     |
| 2月   | ○   | 豆腐の旨煮丼   | 春雨スープ<br>青のり大豆                            | りんごゼリー            | 豆腐<br>鶏肉             | 豚肉<br>大豆          | 牛乳<br>青のり         | にんじん<br>こまつな          | たまねぎ<br>キャベツ   | ねぎ<br>しめじ<br>はくさい<br>しょうが<br>もやし | 干し椎茸<br>はくさい<br>もやし | 米<br>砂糖                               | 麦<br>片栗粉          | 油<br>ゼリー         | 754     | 30.9        | 18.6    | 389     | 6.1 | 3.4 |
| 3月   | ○   | 【節分の献立】<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>味付け海苔                                 | いわしのカリカリフライ<br>茎わかめの金平<br>みそ汁(豆腐油揚げわかめ)   | 黒糖福豆              | いわし<br>豆腐            | 豚肉<br>油揚げ<br>みそ   | 牛乳<br>わかめ<br>のり   | にんじん<br>こまつな          | たまねぎ<br>キャベツ   | ねぎ<br>しょうが                       | 干し椎茸<br>はくさい        | 米<br>砂糖                               | 麦<br>片栗粉          | 油<br>ごま          | 787     | 29.8        | 26.5    | 548     | 6.5 | 2.5 |
| 4月   | ○   | 【立春の献立】<br>菜の花ごはん  | 我孫子の麴製甘酒・味噌で<br>イナダの西京焼き<br>野菜のゴマ酢和え さつま汁 | しらぬい              | 鶏肉<br>いなだ<br>みそ      | 卵<br>白みそ          | 牛乳<br>こまつな        | にんじん<br>菜花<br>こまつな    | 干し椎茸<br>もやし  | ねぎ<br>だいこん<br>しらぬい               | キャベツ<br>しらぬい        | 米<br>砂糖                               | 麦<br>甘酒           | 油<br>ごま          | 805     | 36.4        | 26.5    | 405     | 3.8 | 3.7 |
| 5月   | ○   | チキン<br>カレーライス  | わかめサラダ<br>いりこ                             | ブルーベリー<br>豆乳ヨーグルト | 鶏肉<br>ツナ             | みそ                | 牛乳<br>煮干し         | にんじん<br>チーズ<br>きゅうり   | たまねぎ<br>しょうが<br>コーン  | キャベツ                             | 干し椎茸                | 米<br>砂糖                               | 麦<br>薄力粉<br>ゼリー   | 油<br>バター<br>ごま   | 908     | 34.3        | 30.7    | 402     | 3.2 | 3   |
| 6月   | ○   | 【我孫子産野菜の日】<br>麦ご飯  | 擬製豆腐<br>大根と車麩の煮物<br>むらくも汁                 | はるみ               | 豆腐<br>卵<br>豚肉        | 鶏肉<br>油揚げ         | 牛乳<br>こまつな        | にんじん<br>こまつな          | ねぎ<br>しょうが<br>だいこん<br>はるみ                                  | キャベツ                             | 干し椎茸                | 米<br>砂糖                               | 麦<br>こんにゃく<br>片栗粉 | 油                | 759     | 34.2        | 22.4    | 482     | 5.7 | 3.1 |
| 9月   | ○   | 麦ご飯<br>手作り<br>ひじきふりかけ  | 生揚げとキャベツのみそ炒め<br>白玉団子汁<br>アーモンド           | 国産オレンジ            | かつお節<br>生揚げ<br>鶏肉    | みそ<br>みそ<br>油揚げ   | 牛乳<br>ひじき         | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな  | キャベツ<br>だいこん<br>しょうが<br>オレンジ                               | ねぎ<br>しょうが                       | 干し椎茸<br>オレンジ        | 米<br>砂糖                               | 麦<br>片栗粉<br>白玉もち  | 油<br>ごま<br>アーモンド | 771     | 31.5        | 24.8    | 492     | 4   | 2.7 |
| 10月  | ○   | 【2年1組立案献立】一生懸命考えました！<br>セルフカツサンド(ヒレカツ)<br>ゆてキャベツ ポトフ いりこ       | 受験もテストも応援メニュー！<br>カツサンドで勝をその手に！           | りんご               | 豚肉                   | 卵                 | 牛乳<br>煮干し         | にんじん<br>かぶ(葉)         | キャベツ<br>たまねぎ<br>セロリ  | たまねぎ<br>りんご                      | かぶ                  | 食パン<br>薄力粉<br>パン粉<br>砂糖<br>じゃがいも      | 油                 | 940              | 50.4    | 30.8        | 400     | 3.3     | 4.6 |     |
| 12月  | ○   | 菜飯   | 揚げ豆腐の肉みそかけ<br>もやしと油揚げの和え物<br>豆腐の味噌汁       | シナモン<br>アーモンド     | 豆腐<br>大豆<br>油揚げ      | 豚肉<br>ハチ味噌<br>みそ  | 牛乳<br>わかめ         | こまつな<br>にんじん          | ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>だいこん                                 | にんにく<br>だいこん                     | キャベツ                | 米<br>砂糖                               | 麦<br>片栗粉          | 油<br>ごま<br>アーモンド | 777     | 26.9        | 26.3    | 537     | 6.5 | 3.6 |
| 13月  | ○   | 【2年3組立案献立】「Australain cuisine」海外の食文化に触れよう！<br>ミートパイ<br>プチ胚芽ロール | ポテトサラダ<br>さつま芋と冬野菜の豆乳シチュー                 | ガトーショコラ           | 豚肉<br>ハム<br>鶏肉<br>豆乳 | 大豆<br>鶏肉<br>いんげん豆 | 牛乳<br>フロック        | にんじん<br>ブロッコリー        | たまねぎ<br>コーン<br>はくさい  | にんにく<br>きゅうり                     | きゅうり                | パイ皮<br>パン粉<br>砂糖<br>さつまいも<br>米粉<br>パン | 油<br>エッグ          | 998              | 37.3    | 42.4        | 352     | 4.7     | 3.6 |     |
| 16月  | ○   | 頑張り受験生、応援メニュー！粘り強さを活かして、あきらめないからいい予感！<br>きつね餅うどん               | 竹輪の磯辺あげ<br>お魚アーモンド                        | いよかん<br>(いい予感)    | 鶏肉<br>ちくわ            | 卵<br>あおのり         | 牛乳<br>煮干し         | にんじん<br>こまつな          | 干し椎茸<br>はくさい   | ねぎ<br>だいこん<br>いよかん               | だいこん                | うどん<br>さといも<br>砂糖<br>薄力粉              | 油<br>アーモンド        | 757              | 32.7    | 31.1        | 441     | 3.4     | 3.8 |     |
| 18月  | ○   | 3年生は給食がありません<br>麦ご飯  | さばの韓国風焼き<br>鶏肉と野菜のごま煮<br>きやべつ味噌汁          | りんご               | さば<br>生揚げ<br>みそ      | 鶏肉<br>油揚げ         | 牛乳                | にんじん<br>こまつな          | ごぼう<br>だいこん<br>キャベツ<br>もやし<br>えのき茸<br>ねぎ<br>りんご            | だいこん<br>キャベツ                     | キャベツ                | 米<br>砂糖                               | 麦<br>じゃがいも        | 油<br>ごま          | 836     | 38.9        | 28.1    | 419     | 4.2 | 2.5 |
| 19月  | ○   | 麦ご飯  | さけのレモンソースかけ<br>白菜のごまお浸し<br>お講汁            | 清見オレンジ            | さけ<br>豆腐<br>みそ       | 卵<br>油揚げ<br>白みそ   | 牛乳                | にんじん<br>こまつな          | レモン汁<br>はくさい<br>もやし<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>清見オレンジ         | はくさい<br>もやし<br>コーン<br>かぶ         | キャベツ                | 米<br>片栗粉<br>砂糖<br>じゃがいも               | 油<br>ごま           | 763              | 32.3    | 23          | 376     | 3       | 2.8 |     |
| 20月  | ○   | 【我孫子産野菜の日】<br>あんかけ焼きそば   | 白菜と肉団子のスープ                                | 大学芋               | なると<br>豚肉            | うずら卵<br>鶏肉        | 牛乳                | にんじん<br>こまつな          | キャベツ<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>きくらげ<br>たけのこ<br>しょうが<br>はくさい<br>干し椎茸 | たまねぎ<br>ねぎ<br>しょうが               | キャベツ                | 中華麺<br>片栗粉<br>砂糖<br>水あめ               | 油<br>ごま           | 853              | 32.1    | 35.6        | 387     | 3.5     | 3.9 |     |
| 24月  | ○   | 麦ご飯  | 豆腐とひじきのハンバーグ<br>きやべつ塩昆布あえ<br>すいとん         | カップdeヤクルト         | 豆腐<br>大豆<br>卵<br>油揚げ | 鶏肉<br>ツナ<br>豆乳    | 牛乳<br>ひじき<br>塩昆布  | にんじん<br>こまつな          | たまねぎ<br>だいこん<br>ねぎ   | キャベツ<br>はくさい                     | 干し椎茸                | 米<br>砂糖<br>片栗粉<br>薄力粉<br>ゼリー          | 油<br>ごま           | 823              | 32.7    | 23          | 476     | 3.2     | 3   |     |
| 25月  | ○   | 油麩丼  | 豚汁<br>いりこアーモンド                            | いちご               | 鶏肉<br>卵<br>豆腐        | 豚肉<br>みそ          | 牛乳<br>煮干し         | にんじん<br>こまつな          | たまねぎ<br>だいこん<br>ごぼう<br>いちご                                 | 干し椎茸<br>ごぼう<br>いちご               | ねぎ                  | 米<br>油麩<br>砂糖<br>じゃがいも                | 油<br>アーモンド        | 864              | 37.7    | 28          | 454     | 5.5     | 3.6 |     |
| 26月  | ○   | キムタクごはん  | いかメンチカツ<br>野菜のりしめじ<br>かぶの味噌汁              | パイナップル            | 豚肉<br>油揚げ            | かつお節<br>みそ        | 牛乳<br>のり          | にんじん<br>こまつな<br>かぶ(葉) | ねぎ<br>もやし<br>コーン<br>かぶ                                     | つばき<br>はくさい                      | キャベツ                | 米<br>砂糖                               | 油<br>ごま           | 759              | 27      | 25.5        | 499     | 13.8    | 3.8 |     |
| 27月  | ○   | 麦ご飯  | ししゃもの一味焼き<br>豚肉と大根の味噌煮<br>もずく入りかきたま汁      | しらぬい              | 生揚げ<br>みそ<br>豆腐      | 豚肉<br>なると<br>卵    | 牛乳<br>ししゃも<br>もずく | にんじん<br>こまつな          | ごぼう<br>だいこん<br>干し椎茸<br>たまねぎ<br>しらぬい                        | 干し椎茸<br>しらぬい                     | キャベツ                | 米<br>砂糖<br>片栗粉                        | 油<br>ごま           | 741              | 36.3    | 20.7        | 556     | 5       | 3.2 |     |

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。  
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

### 【ご家庭にお願い】

給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

|                                       |     |               |               |     |     |           |
|---------------------------------------|-----|---------------|---------------|-----|-----|-----------|
| 今月の平均栄養価                              | 817 | 34.2<br>16.7% | 27.3<br>30.0% | 448 | 5   | 3.3       |
| 文部科学省基準栄養価<br>(たんぱく質・脂質はエネルギーに対する割合%) | 830 | 13~20<br>%    | 20~30<br>%    | 450 | 4.5 | 2.5<br>未満 |

### ～かんきつ類の紹介～

#### 国産かんきつ類が旬の季節です！

#### 4、27日「不知火(しらぬい)」

不知火は甘味とコクが強く皮がむきやすいかんきつで、その中から基準を満たしたものが「デコポン」と呼ばれます。

#### 6日「はるみ」

みかんのように皮がむきやすく、果汁たっぷり甘味の強い、不知火の系統の食べやすいかんきつです。

#### 9日「国産ネーブルオレンジ」

アメリカやオーストラリアからの輸入がほとんどですが、国産の栽培も広がっています。

#### 16日「いよかん」

明治の頃に見つかった交雑種。「いい予感」との語呂合わせでこの時期人気急上昇。

#### 19日「清見オレンジ」

清見は温州みかんとアメリカが起源のオレンジを掛け合わせた品種です。果汁が多くオレンジの香りがする酸味の少ないかんきつです。



## 節分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、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さす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を立て、邪気をはらうという習慣もあります。

水が冷たいけれどしっかりと！

食事の前には  
うがい！手洗い！！

