



2月 献立表



シロヤマさん

令和7年度
我孫子市立白山中学校

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類							
		お米は毎日 「我孫子産のコシヒカリ」			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質							
2月	○	★豆腐のうま煮	お魚アーモンド 卵スープ	しらぬい	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん たまねぎ ねぎ	干し椎茸 チンゲン菜 しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 アーモンド	722	35.2	19.3	392	3.6	3.1	
3火	○	(節分献立) 鶏ごぼうご飯	いわしのカリカリフライ ごま酢和え 大根のみそ汁 きなこ大豆	はるみ	鶏肉 油揚げ いわし 大豆	牛乳 みそ わかめ	にんじん しいたけ	ごぼう 干し椎茸 じゃがいも	米 麦 砂糖	油 ごま	806	33.3	27	499	4.9	3.9	
4水	○	(立春献立) 菜の花ご飯	さわらの西京焼き キャベツのあえ物 小松菜のみそ汁	★クレープ (いちご)	鶏肉 卵 牛乳 餅 竹輪 豆腐	みそ かつおぶし	にんじん なばな	キャベツ もやし えのき草 ねぎ	米 麦 砂糖 花ふ	油 ごま	828	39	27.8	356	4.3	3.6	
5木	○	黒パン	ポテトグラタン ツナサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	鶏肉 白花生 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン セロリー	パン じゃがいも 米粉 パン粉	油 バター	763	31.4	22.7	534	6.6	4	
6金	○	ご飯	煮干し ★まめまめみそ豆 鶏と野菜のごま煮 白菜のみそ汁	★いちご	大豆 凍り豆腐 みそ 鶏肉 きつね揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し わかめ	にんじん しいたけ	大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 ねぎ いちご	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	759	31.3	22.3	543	6.1	3.2	
9月	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 厚揚げの中華煮 かきたま汁	しらぬい	生揚げ 豚肉 大豆	牛乳 しいたけ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干し椎茸 しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま 油	817	39.5	28.8	647	4.4	3.7	
10火	○	★キムチ チャーハン	ポテト春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ	ひとくち ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん しょうが	キャベツ 白菜	米 麦 砂糖 薄力粉	油 ごま油	747	27	22.3	431	6.5	3.2	
12木	○	ご飯	★たらのオーロラソースかけ キャベツのちりめんじゃこあえ 田舎汁	清見	たら 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごま しょうが	にんにく しょうが 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 エッグケア ごま油	739	32.4	22	441	3.1	3.5	
13金	○	(バレンタイン献立-我孫子産野菜の日) スープ スパゲッティ	チーズ お魚アーモンド ごぼうサラダ	豆腐と チョコチップ のケーキ	ベーコン ハム 卵 調理豆腐 豆腐	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん たまねぎ マヨネーズ	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 バター アーモンド ごま マーガリン エッグ	792	28.2	34.7	460	3.3	2.8	
16月	○	チキンカレーライス	煮干し 福神漬け ごまドレサラダ	いよかん (いい予感)	鶏肉 みそ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく 福神漬け 干し椎茸 しょうが	米 麦 砂糖 薄力粉	油 バター ごま油	779	24.8	23.8	401	2.8	3.6	
17火	○	ご飯	煮干し 手作りツツおからふりかけ 揚げ豆腐 切干大根のはりはり漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	清美	ツナ おから 豆腐 鶏肉 大豆 卵 油揚げ みそ	牛乳 煮干し じゃがいも わかめ	にんじん ねぎ しょうが	切干大根 きゅうり たまねぎ 清美	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	794	33.3	25.7	489	4.1	3.7	
18水	○	ご飯	鮭のオーロラソース 焼き じゃがいものきんぴら むらくも汁	はるみ	鮭 鶏肉 卵	牛乳	にんじん しょうが	にんにく えのき草 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 エッグケア 油 ごま油	760	36.4	23.1	302	2.2	2.4	
19	給食はありません																
20金	○	★セサミ トースト	煮干し フレンチサラダ ★ポークビーンズ	ネーブル	大豆 ベーコン	豚肉 牛乳 煮干し 粉チーズ	にんじん コーン キャベツ	きゅうり たまねぎ ネーブル	パン 砂糖	マール	781	32.2	25.4	446	4.7	3.3	
24火	○	ご飯	煮干し ひじき入り卵焼き わかめとツナの和え物 白菜のみそ汁	はるか	卵 おから 油揚げ みそ	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	牛乳 煮干し	にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ はるか	米 砂糖	油 エッグケア	761	32.1	29.2	534	6.2	3.7
25水	○	コスト리카ライス	チーズ ★じゃがいものカリカリサラダ	★サイダーボンチ	大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ マヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 はちみつ	774	27.4	20.4	400	5	2.8	
26木	○	ごはん	さばの玉ねぎソースかけ みそポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	ネーブル	さば ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	きゅうり コーン	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 エッグケア	808	32	29.6	316	3.2	3.2	
27金	○	(我孫子産野菜の日) ご飯	★い-と根菜のみそがらめ キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	しらぬい	豚肉 ベーコン 竹輪 油揚げ	みそ わかめ	にんじん しいたけ	れんこん ごぼう 干し椎茸 しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 じゃがいも	760	31	19.4	362	10	3.3	

今月の平均栄養価	781	32.2	25.4	446	4.7	3.3
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質はエネルギーに換算する割合)	830	13-20%	20-30%	450	4.5	2.5

★は3年生のリクエスト給食です！
 ※仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
 ※エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風味調味料です。

3年生は2月5日(木)、17日(火)、18日(水)の給食はありません。



節分

節分は、季節を分ける日という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていました。その前日の節分は豆をまいて鬼を追い払う特別な行事の日として現代に伝わっています。季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛けで行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、炒った豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べる健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。