

# 令和8年 2月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よう ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき				えいようりょう				ス プ ーン
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくえん (g)	
2月	なめし ぎゅうにゅう いかのなんばんあげ かぼちゃサラダ かきたまじる	こめ かたくりこ さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか とうふ たまご なると	あおな きゅうり ねぎ かぼちゃ とうもろこし こまつな えのきたけ	幼 小 中	510 621 776	22.6 27.1 32.9	20.0 21.3 23.6	2.8 3.3 4.2	
3火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのオレンジに ぎんびら じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく いわし あぶらあげ	ごぼう ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ オレンジ	幼 小 中	491 596 761	22.3 25.0 30.7	15.5 16.8 19.5	1.7 2.0 2.5	
4水	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ こまつなごまあえ デコボン	こめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん しょうが キャベツ えだまめ もやし こまつな デコボン	幼 小 中	519 640 820	24.0 28.4 35.4	18.2 21.0 24.9	1.4 1.7 2.1	○
5木	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー(1・2・2) はっぼうさい ごまこんぶつくだに タマゴプリン	こめ ごま プリン ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう こんぶ いか えび ぶたにく なると	にんじん はくさい きくらげ たけのこ もやし にんにく しいたけ こまつな	幼 小 中	558 739 919	24.3 30.1 36.9	19.0 24.5 27.6	1.9 2.6 3.1	
6金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ハムカツ えだまめサラダ クリームシチュー	パン ドレッシング じゃがいも ルウ パンこ あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう ハム とりにく	えだまめ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース	幼 小 中	580 674 858	21.7 24.8 30.7	24.1 27.7 33.8	2.7 3.2 4.1	○
9月	ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう あかうおのごまみそやき こんにゃくのおかか にのっぺいじる	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう あかうお ちくわ かつおぶし みそ とりにく とうふ のり	こんにゃく たけのこ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	幼 小 中	484 598 759	25.0 29.8 36.4	15.9 18.0 20.9	2.1 2.4 2.9	
10火	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドボーク ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト りんご とうもろこし にんにく ブロッコリー	幼 小 中	559 679 863	21.4 25.0 30.4	19.7 22.4 26.8	2.1 2.6 3.2	○
12木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのにももの たまねぎのみそしる	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん えだまめ しらたき にんじん たまねぎ えのきたけ	幼 小 中	519 617 807	25.1 28.1 35.8	19.4 20.7 25.2	1.7 2.1 2.6	
13金	こくとうパン ぎゅうにゅう ハートのハンバーグ ひじきサラダ ミネストローネ チョコクレープ	パン さとう きびまカロ かたくりこ じゃがいも ドレッシング あぶら クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン チーズ	ほうれんそう キャベツ トマト にんじん きゅうり パセリ たまねぎ セロリ にんにく	幼 小 中	642 721 898	22.9 25.1 32.0	24.0 25.6 30.7	1.7 2.0 2.5	○
16月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに なばなソテー つぼづけ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツこんにゃく つぼづけ なばな しめじ しょうが にんにく	幼 小 中	490 608 786	21.4 25.4 31.6	19.5 22.6 27.2	1.7 2.1 2.7	
17火	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ おひたし だいこんのみそしる りんご	こめ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん りんご もやし だいこん ねぎ ほうれんそう	幼 小 中	507 602 779	21.1 23.7 30.2	17.8 18.9 22.6	1.5 1.8 2.3	
18水	コッパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ コーンサラダ たてやまブロッコリーのポトフ	パン チョコクリーム ドレッシング じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご とりにく	ねぎ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	幼 小 中	549 625 799	21.8 24.8 31.1	22.9 25.0 31.7	2.0 2.3 3.1	
19木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいすのいそに たてやまだいこんのとんじる いちごヨーグルト	こめ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ヨーグルト さけ みそ だいす あぶらあげ ぶたにく ひじき	にんじん だいこん えだまめ ごぼう こんにゃく ねぎ	幼 小 中	563 688 867	29.5 35.1 42.6	18.7 21.5 25.5	2.1 2.5 3.1	
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ツナサラダ ぶくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ まくろ とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご しょうが にんにく とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	幼 小 中	537 665 898	21.0 25.3 31.9	17.1 19.6 23.4	2.6 3.1 4.0	○
24火	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ぶたにくとこんさいのうまに じゃこぶりかけ	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さといも あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ ぶたにく とりにく なまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	だいこん えのきたけ にんじんこんにゃく しいたけ さやいんげん	幼 小 中	549 661 843	24.0 27.3 33.7	23.1 25.0 29.4	1.6 1.9 2.4	
25水	ごはん ぎゅうにゅう のざわなまんじゅう(1・2・2) ナムル マーボーとうふ みかんゼリー	こめ ドレッシング ごまあぶら さとう ゼリー かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こまつな にんじん のざわな もやし たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	幼 小 中	521 665 826	20.6 26.3 31.1	16.7 19.5 22.7	1.7 2.2 2.6	○
26木	わかめごはん ぎゅうにゅう さばカレーフライ れんごんのサラダ ちさんちしょうみそしる	こめ パンこ ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう みそ わかめ さば あぶらあげ	れんごんにんじん ねぎ きゅうり ブロッコリー だいこん えのきたけ だいこんば	幼 小 中	522 622 822	20.7 23.0 29.6	19.4 21.1 26.0	1.8 2.0 2.7	
27金	はちみつパン ぎゅうにゅう オムレットマトソースかけ やさしいソテー パンプキンポターージュ	パン バター あぶら さとう なまクリーム ルウ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウインナー	たまねぎ トマト こまつな にんじん とうもろこし パセリ キャベツ エリンギ かぼちゃ	幼 小 中	569 660 858	20.5 23.2 29.5	24.3 27.0 34.5	1.9 2.2 2.9	○

2月分の給食費の振替日は3月2日(月)です。  
\*都合により、献立を変更することがあります。

2月3日 節分  
立春

幼	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
小	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
中	830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

19日と26日は、第一中学校1年生が家庭科の授業で  
考えた献立です。地元の食材を工夫して取り入れています。  
詳しくは、給食センターだよりをご覧ください☆

節分には、古くから  
豆まきをしたり  
ヒラギいわしを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす  
“鬼”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

ぼくはかむおくん。  
ななめの文字は、カミカミ  
メニューだよ。

- 18日...館山産のブロッコリー
- 19日・26日...館山産のだいこんとねぎ

