

令和8年2月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校	ひとくちメモ
2月	ごはん	米	584	842	千葉県はキンメダイの産地です。おもに銚子市・御宿町・勝浦市・鴨川市・鋸南町でたくさんとれます。千葉県の海は黒潮と親潮の影響を受けて豊かな漁場とさまざまな水産資源に恵まれています。
	キンメフライ	キンメフライ 油 ソース	25.2	34.9	
	れんこんサラダ	ハム れんこん きゅうり にんじん みそ しょうゆ さとう 酢 ごま油	16.5	22.9	
	じゃがいもとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	2.1	2.7	
3月	ごはん / せつぶん豆	米 / せつぶん豆	715	947	今日は節分献立です。豆まきをして鬼を追い払います。豆が使われるのは魔を滅するという意味があるからです。豆まきの後には、自分の年齢の数の豆を食べて健康を願う風習もあります。
	とうふハンバーグ	豆腐ハンバーグ しょうゆ さとう みりん 米こ	23.4	29.5	
	白菜とたまごの和え物	白菜 菜花 たまご しょうゆ みりん だし	21.6	25.8	
	とうにゅう仕立てのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳	3.0	3.8	
4月	ごはん	米	622	851	「ひじきときゅうりの韓国風和え物」は千倉小学校4年生の家庭教育学級で作った料理です。南房総市の特産物であるひじきは、カルシウム・鉄・食物繊維が豊富な保存食品です。
	とり肉のみそづけ焼き	とり肉 にんにく ごま みそ ごま油 しょうゆ みりん こしょう 酢 さとう	25.6	33.7	
	ひじきときゅうりのかん国風和え物	キャベツ きゅうり ひじき アーモンド ごま油 しょうゆ 酢 さとう 塩	22.1	27.7	
	かぶのそぼろじる	けずり節(だし用) ぶた肉 かぶ にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ	2.5	3.2	
5月	ごはん	米	616	853	給食ではよく「葉大根」を使っています。大根の葉っぱの部分です。ビタミンAが豊富な緑黄色野菜です。ビタミンAは皮ふや粘膜を丈夫にして、カゼから体を守ってくれます。
	しゅうまい(小1・2① 小3～②)	しゅうまい	22.6	29.9	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 長ねぎ れんこん にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ	17.4	21.3	
	ちゅうかコンスープ	玉ねぎ コーン えのきだけ ルウ 葉大根 ごま油 がらスープ 塩 こしょう	2.2	2.8	
6月	タコライス	米 ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン さとう チリパウダー カレーこ	668	891	いよかんにはカゼを予防したり、お肌をツルツルにしたりする「ビタミンC」がたっぷり含まれています。また、酸っぱい成分の「クエン酸」は、体の疲れをとってくれるはたらきがあります。
	米このクリームスープ	コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング	24.4	30.8	
	いよかん	ベーコン 玉ねぎ セロリ にんじん じゃがいも パセリ バター 塩 コンソメ こしょう 牛乳 米こ 生クリーム ローレル	23.2	27.9	
		いよかん	2.4	3.1	
9月	ごはん	米	644	859	菜花は春を告げる野菜です。つぼみの状態の時に食べるので、これから花を咲かせるための栄養がたっぷり詰まっています。ほろ苦い味がするのは、血液をサラサラにするはたらきがある成分が含まれているからです。
	サバのごまみそだれかけ	サバ 酒 みそ さとう 酒 みりん しょうが ごま かたくりこ	28.2	35.4	
	菜の花のツナマヨ和え	ツナ レモン 菜花 キャベツ きゅうり マヨネーズ しょうゆ さとう 塩	21.6	25.6	
	のっぺいじる	けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん さつまいも ごぼう しいたけ こんにゃく 小松菜 しょうゆ 酒 塩 米こ	2.7	3.4	
10月	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	655	902	白菜にはたくさんの水分と食物繊維が含まれています。食物繊維はお腹の中をきれいにし、お通じを良くしてくれる大切な栄養素です。また、体の中の余分な塩分を外に出すカリウムも含まれています。
	肉だんごと根菜のあげに	肉だんご れんこん さつまいも 油 しょうが しょうゆ さとう みりん かたくりこ	29.2	37.5	
	ひじきのいりに	ぶた肉 さつまあげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	17.5	21.9	
	白菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 白菜 油あげ 長ねぎ	2.4	2.9	
12月	ごはん / なっとう	米 / なっとう	670	889	体形が気になったことはありますか？ やせていれば健康というわけではありません。栄養素をバランスよくとり運動をすることで筋肉が作られます。少し太りぎみでも、よく運動をする人の方が健康を維持できます。
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	30.0	37.6	
	菜の花のこんぶ和え	こんぶ 白菜 大根 菜花 きゅうり ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	18.7	21.8	
	さつまじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	2.2	2.7	
13月	カレーハンバーグ	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト	670	910	みなみぼうそう ちゅうがっこう 1年生が作成した献立です。いろいろな野菜を組み合わせ、ビタミンがとれるようにしています。味付けをシンプルにして、様々な人が楽しめるように工夫されています。
	やみつきレタスサラダ	チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース ハンバーグ	20.6	26.6	
	いちご	レタス キャベツ トマト きゅうり わかめ ドレッシング しょうゆ さとう ごま油 ごま のり	20.8	25.8	
		いちご	2.3	2.9	
17月	ごはん	米	636	877	キャベツには他の野菜にはほとんどない「ビタミンU」という特別な栄養素が含まれています。これは「キャベジン」とも呼ばれ、胃や腸の粘膜を丈夫にして、消化を助けるはたらきがあります。
	とり肉のレモンに	とり肉 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 さとう しょうゆ みりん レモン	26.2	34.5	
	シャキシャキ和え	れんこん にんじん きゅうり コーン 白菜 葉大根 カツオ節 ドレッシング	20.2	26.0	
	キャベツのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キャベツ にんじん 長ねぎ 油あげ 豆腐 にら	2.4	3.0	
18月	ごはん / よしだボンカン	米 / よしだボンカン	623	846	よしだボンカンとは大玉のボンカンです。吉田清吾さんという方が台湾からもってきた苗をおいしくなるように改良しながら育てたのが始まりです。甘みが強いことと、むきやすい皮が特徴です。ぜひ食べてみてください。
	サケのみそマヨ焼き	サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	31.3	41.6	
	れんこんの金平	ぶた肉 れんこん にんじん さつまあげ えだ豆 さとう しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油	19.4	23.4	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ 豆腐	2.2	2.9	
19月	ビビンバどん	米 ぶた肉 しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 さとう 酒 しょうゆ トウバンジャン	656	862	キムチは世界五大健康食品の1つとされています。他は日本の大豆、インドのレンズ豆、スペインのオリーブオイル、ギリシャのヨーグルトです。アメリカの健康誌で紹介されて、有名になりました。
	キムチスープ	ごま たまご にんじん もやし 小松菜 きゅうり 葉大根 ドレッシング	26.8	33.8	
	マスカットゼリー	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 白菜 キムチ 豆腐 しいたけ えのきだけ にら みそ 酒 ブイオン 油 がらスープ しょうゆ 塩 ごま油	21.1	25.1	
		マスカットゼリー	2.5	3.2	
20月	わかめごはん	米 わかめ	589	794	みなみぼうそう ちゅうがっこう 1年生が作成した献立です。南房総市でとれる「ひじき」と旬を意識しています。栄養バランスを考えて野菜がたくさん入った汁物にしています。
	イワシのかば焼き	イワシ かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう みりん	26.0	33.1	
	ひじきサラダ	白菜 にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング	17.0	20.1	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.5	3.2	
24月	ごはん	米	614	841	1つの白菜には葉っぱが80～100枚あります。白菜は自分の身を守るために葉を丸めて中心点にある「生長点」を凍らないように守ります。そうして寒さに耐えることで、葉の中に糖分をため込み、甘くなります。
	オムレツきのこソース	オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム 大豆バター いちじく デミグラスソース ワイン ソース しょうゆ さとう	18.8	24.1	
	いもいもサラダ	ハム じゃがいも さつまいも きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう	20.9	26.2	
	白菜のスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ 白菜 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.2	2.9	
25月	ごはん	米	617	841	ホッケは北海道などの寒い海に生息する魚です。脂がのっておいしいですが、鮮度が落ちやすいため今日のように一夜干しに加工されることが多いです。脳の活性化や血液をサラサラにするはたらきがあります。
	ホッケの一夜ぼし	ホッケの一夜ぼし	28.6	38.0	
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	14.7	17.7	
	はっとじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ れんこん にんじん 大根 えのきだけ 葉大根 すいとん	2.4	3.2	
26月	ごはん / りんご	米 / りんご	678	920	みなみぼうそう ちゅうがっこう 1年生が作成した献立です。旬の食べ物を多く使って、栄養を考えています。冬にお家でよく豚汁を食べるので、給食に取り入れています。豚汁を食べて、体を温めてください。
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ 油	26.7	34.2	
	なっとう和え	なっとう 小松菜 にんじん きゅうり 白菜 ちりめん のり カツオ節 しょうゆ からし	20.1	25.2	
	とんじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ れんこん さつまいも 豆腐 油あげ	2.1	2.7	
27月	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油	644	858	マッシュルームは世界で一番多く食べられているきのこです。「グアニル酸」というおいしさを強く感じる成分が含まれています。マッシュルームが入ることで料理の味がおいしくなります。
	かいそうサラダ	ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	19.0	23.7	
	オレンジ	白菜 にんじん 大根 きゅうり コーン わかめ ひじき ドレッシング	17.8	21.0	
		オレンジ	2.8	3.6	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費2月分の振替は、3月2日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(小学校5150円、中学校6000円)

あなたの「腸」は健康ですか？

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品

発酵食品

便秘の人は意識してとりましょう！

下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

13日(金) 20日(金) 26日(木)

みなみぼうそうちゅうがっこう ねんせい さくせい こんだて

南房総中学校の1年生が作成した献立です

せつ ぶん た もの

節分にまつわる食べ物

よくかんで食べよう

2026年の恵方は「南南東」

え ほう ま

恵方巻き

太巻きずし。その年の年神様がいとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。