

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ
2月	ごはん キンメフライ れんこんサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	米 キンメフライ 油 ソース 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 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	584 25.2 16.5 2.1	842 34.9 22.9 2.7	千葉県はキンメダイの産地です。おもに銚子市・御宿市・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。
3火	ごはん / せつぶん豆 とうふハンバーグ 白菜とたまごの和え物 とうにゅう仕立てのみそしる	米 / せつぶん豆 豆ふハンバーグ しょうゆ さとう みりん 米こ 白菜 菜花 たまご しょうゆ みりん だし 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	715 23.4 21.6 3.0	947 29.5 25.8 3.8	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。
4水	ごはん とり肉のみぞづけ焼き ひじきときゅうりのかん国風和え物 かぶのそぼろじる	米 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 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 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	622 25.6 22.1 2.5	851 33.7 27.7 3.2	「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。
5木	ごはん しゅうまい(小1・2① 小3~②) マーポーデュふ ちゅうかコーンスープ	米 しゅうまい 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 マーポーの素 しょうゆ みそ かたくりこ 玉ねぎ コーン えのきたけ ルウ 葉大根 ごま油 がらスープ 塩 こしょう	616 22.6 17.4 2.2	853 29.9 21.3 2.8	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。
6金	タコライス 米このクリームスープ いよかん	米 タコライス 米このクリームスープ いよかん	668 24.4 23.2 2.4	891 30.8 27.9 3.1	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。
9月	ごはん サバのごまみそだれかけ 菜の花のツナマヨ和え のっぺいじる	米 サバ 酒 みそ さとう 酒 みりん しょうが ごま かたくりこ 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 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	644 28.2 21.6 2.7	859 35.4 25.6 3.4	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には、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。
10火	ごはん / ヨーグルト 肉だんごと根菜のあげに ひじきのりいに 白菜のみそしる	米 / ヨーグルト 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 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 こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 白菜 油あげ 長ねぎ	655 29.2 17.5 2.4	902 37.5 21.9 2.9	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て、お通じを良くしてくれると大切な栄養素です。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。
12木	ごはん / なっとう あつ焼きたまご 菜の花のこんぶ和え さつまじる	米 / なっとう あつ焼きたまご 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 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	670 30.0 18.7 2.2	889 37.6 21.8 2.7	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、よく運動をするの方が健康を維持できます。
13金	カレーハンバーグ やみつきレタスサラダ いちご	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 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 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 いちご	670 20.6 20.8 2.3	910 26.6 25.8 2.9	南房総中学校の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て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。
17火	ごはん とり肉のレモンに シャキシャキ和え キャベツのみそしる	米 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 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 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	636 26.2 20.2 2.4	877 34.5 26.0 3.0	キャベツには他の野菜にはほどんどない「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。
18水	ごはん / よしだポンカン サケのみそマヨ焼き れんこんの金平 青菜のみそしる	米 / よしだポンカン サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん 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 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	623 31.3 19.4 2.2	846 41.6 23.4 2.9	吉田ポンカンとは大玉のポンカンです。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、むきやすい皮が特徴です。ぜひ食べてみてください。
19木	ビビンパどん キムチスープ マスカットゼリー	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 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 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 えのきたけ にら みそ 酒 フイヨン 油 がらスープ しょうゆ 塩 ごま油	656 26.8 21.1 2.5	862 33.8 25.1 3.2	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。
20金	わかめごはん イワシのかば焼き ひじきサラダ けんちんじる	米 わかめ イワシ かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう みりん 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 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	589 26.0 17.0 2.5	794 33.1 20.1 3.2	南房総中学校の1年生が作成した献立です。南房総市でとれる「ひじき」旬を意識しています。栄養バランスを考え野菜がたくさん入った汁物にしています。
24火	ごはん オムレツきのこソース いもいもサラダ 白菜のスープ	米 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 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 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	614 18.8 20.9 2.2	841 24.1 26.2 2.9	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。そして茎に耐えることで、葉の中に糖分をため込み、甘くなります。
25水	ごはん ホッケの一夜ぼし 肉じゃが はっとじる	米 ホッケの一夜ぼし 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 こんぶ・けずり節(だし用) みそ れんこん にんじん 大根 えのきたけ 葉大根 すいとん	617 28.6 14.7 2.4	841 38.0 17.7 3.2	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。
26木	ごはん / りんご かぼちゃコロッケ なっとう和え とんじる	米 / りんご かぼちゃコロッケ 油 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 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	678 26.7 20.1 2.1	920 34.2 25.2 2.7	南房総中学校の1年生が作成した献立です。旬の食べ物を使って、栄養を考えています。冬にお家でよく豚汁を食べる所以、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。
27金	ハヤシライス かいそうサラダ オレンジ	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 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 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 オレンジ	644 19.0 17.8 2.8	858 23.7 21.0 3.6	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。

※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
- 便秘を我慢しない
- 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

腸の健康に役立つ食べ物

- 食物繊維の多い食品
- 発酵食品

*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)

みなみぼうしうちゅうがっこ ねんせい さくせい こんだで 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

よくかんでた食べよう

だいす きのこ まめ 福豆

だいす きのこ まめ 福豆

えほうま 恵方巻き

2026年の恵方はなんとう「南南東」