

令和7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 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal) 幼稚園 小学校 中学校	ひとくちメモ
3月	タコライス	こめ 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 きび糖 チリパウダー カレー粉	584 737 961	2月2日は節分でした。節分には豆まきをするので、今日は「豆」を意識した献立にしました。大豆・白いんげん豆・豆乳が入っています。何の料理に入っているかわかりますか？
	白いんげん豆のポターージュ	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 こまつな にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング		
	豆にゅうプリン	ベーコン ジャがいも 玉ねぎ いんげん豆 ガラパイヨン チーズ パター ワイン パセリ 生クリーム ぎゅうにゅう 豆にゅう こめ粉 ローレル 塩 こしょう コンソメ		
4月	ごはん / なっとう	こめ / なっとう	509 614 828	江戸時代に納豆ブームがありました。江戸っ子たちは納豆が大好きで、日本で一番多く食べていたと言われていいます。毎朝早く、納豆屋さんが納豆を売りに来ていたという記録があります。
	ワカサギのフリッター	ワカサギのフリッター 油		
	菜の花のこんぶ和え とん汁	こんぶ はくさい 大根 なばな きゅうり ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく さといも とうふ 油あげ		
5月	ごはん	こめ	491 602 825	南房総中学校1年生が考えた献立です。彩りを考えています。食べ物は彩りが良いとおいしそうに見えますね。彩りが良いと栄養バランスも良くなります。普段の食事から意識してみてください。
	オムレツマトソース	オムレツ パター にんにく 玉ねぎ トマト ワイン ケチャップ デミグラスソース きび糖 生クリーム		
	ツナサラダ コンソメスープ	ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 しょうゆ こしょう 塩 きび糖 からし 酢 ウインナー ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう		
6月	ごはん / オレンジ	こめ / オレンジ	525 644 874	和え物には「菜の花」が入っています。菜の花には骨や歯の材料になるカルシウムや、血の材料になる鉄が多く含まれています。成長期のおみなさんに、ぜひ食べてもらいたい食品です。
	とり肉のみそ漬け焼き	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 きび糖		
	はくさいとたまごの和えもの けんちん汁	はくさい なばな たまご しょうゆ みりん だし 削り節(だし用) とうふ さといも 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		
7月	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	560 683 952	丸山地区でとれた「かぶ」がみそ汁に入っています。かぶは日本書紀にも登場していて、日本人が大好きから食べてきた野菜です。白い根の部分と葉の部分の両方を食べることができます。
	イカのなんばんあげ	イカ 酒 しょうゆ にんにく しょうが かたくり粉 こめ粉 油 長ねぎ きび糖 酢 ごま油 しちみつうがらし		
	れんこんのきんぴら 青菜のみそ汁	ぶた肉 れんこん にんじん さつまあげ えだ豆 きび糖 しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ こまつな かぶ 葉大根 油あげ とうふ		
10月	ごはん	こめ	493 639 857	塩こうじは米こうじ・塩・水を混ぜ、発酵熟成させてつくる日本の伝統的な調味料です。塩こうじに含まれる酵素には、たんぱく質やでんぷんをうま味や甘みにする働きがあり、食材をよりおいしくすることができます。
	ぶた肉の塩こうじ焼き	ぶた肉 塩こうじ にんにく しょうゆ 酒 ごま油 玉ねぎ 長ねぎ 塩 こしょう 葉ねぎ		
	ひじきの炒り煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 きび糖 しょうゆ だし 酒 油 削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ わかめ ジャがいも 玉ねぎ 長ねぎ		
12月	ごはん	こめ	525 631 809	キャベツはアブラナ科の野菜です。「ケール」という青汁によく使われている野菜から生まれました。同じアブラナ科の仲間には、大根、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、白菜などがあります。
	アジのクラッカーあげ	アジのクラッカーあげ 油		
	キャベツと塩こんぶの和えもの はっと汁	むしどり こまつな キャベツ きゅうり にんじん こんぶ ごま油 しょうゆ 塩 こしょう ごま 削り節(だし用) こんぶ みそ ジャがいも にんじん 大根 えのきたけ 葉大根 すいとん		
13月	キーマカレーライス	こめ むぎ とり肉 ぶた肉 大豆 にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム セロリ パプリカ えだまめ にんにく しょうが 油 ワイン こしょう ローレル ルウ チャツネ ケチャップ ソース	544 726 953	カレーの中に丸山地区でとれた「セロリ」が入っています。セロリは食材の臭みを消したり、味や風味を引き立てたりします。セロリの栄養を丸ごと食べられるように、給食ではなるべく葉っぱも使っています。
	ひじきサラダ	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ		
	福神漬け / スイーツプリング	福神漬け / スイーツプリング		
14月	ごはん / チョコプリン	こめ / チョコプリン	590 700 926	ブロッコリーは他の野菜に比べてたんぱく質が多く含まれていること、そして、たんぱく質を代謝する時に必要なビタミンBが多く含まれていることが理由で、筋トレをする人がよく食べています。
	焼きメンチカツ	やきメンチカツ ソース		
	ブロッコリーとハムのサラダ 根菜スープ	ハム ジャがいも ブロッコリー カリフラワー きゅうり マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう ウインナー 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん さつまいも 油 しょうが コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
18月	ごはん	こめ	514 613 809	日本でわかめが食べられるようになったのは「縄文時代」からです。税として、わかめを納める時代もありました。日本人には欠かせない食材の1つです。大事に食べましょう。
	チキンみそカツ	チキンみそカツ 油		
	わかめサラダ なめこ汁	むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 きび糖 ごま 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ とうふ 油あげ 大根 なめこ 葉大根		
19月	ごはん	こめ	525 664 899	れんこんにはなぜ穴が開いているのでしょうか。穴の中は空気が通っていて、泥の中でも呼吸をするために開いています。大きいものだと1m以上になるのも、呼吸ができるからです。
	サケのチーズ焼き	サケ 塩 こしょう ワイン チーズ マヨネーズ パセリ		
	れんこんの和風サラダ のっぺい汁	ベーコン えだ豆 コーン れんこん きゅうり ひじき レモン ドレッシング しょうゆ きび糖 削り節(だし用) とり肉 大根 にんじん さといも ごぼう しいたけ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 塩 こめ粉		
20月	親子丼	こめ とり肉 玉ねぎ にんじん しらたき たまご えだ豆 しいたけ 油 しょうゆ きび糖 酒 だし みりん	531 683 906	りんごの産地である青森県には「りんご検定」というものがあります。りんごについてもっと知ってもらいたいと考えられたそうです。千葉県にも特産物がたくさんありますね。みなさんなら何検定を作りますか？
	豆にゅうじたてのみそ汁 りんご	削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆にゅう りんご		
	ごはん / みかんゼリー	こめ / みかんゼリー		
21月	イカのてり焼き	イカ みそ うめ 塩こうじ きび糖 酒 しょうゆ	474 583 781	白菜の白い部分に黒い点が付いていることがあります。これは「ゴマ症」といいます。気温が高かったり、肥料が多かったりといったストレスが原因で出てきます。食べても全く問題ありません。
	ゆかり和え	こまつな きゅうり にんじん キャベツ なばな ゆかり ごま しょうゆ		
	すき焼き風煮	ぶた肉 しいたけ ぶ しらたき はくさい 玉ねぎ にんじん えのきたけ みりん きび糖 しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ		
25月	ごはん	こめ	508 625 898	南房総といえば「菜の花」です。きれいな花が咲いていますね。給食では食べるために作った菜の花を使っています。茎がやわらかく、苦みが少なくなるように改良されています。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし		
	菜の花のツナマヨ和え かきたま汁	ツナ レモン なばな キャベツ きゅうり マヨネーズ しょうゆ ごま きび糖 塩 削り節(だし用) たまご とり肉 なた にんじん 長ねぎ とうふ わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくり粉		
26月	わかめごはん / いちごヨーグルト	こめ わかめ / いちごヨーグルト	595 711 954	領南中学校3年生のリクエスト献立です。給食部が3年生にアンケートをとりました。卒業が近づいてきた中学3年生にとって、思い出に残る献立になってくれると嬉しいです。
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油		
	なっとう和え ピリ辛みそ汁	なっとう こまつな きゅうり はくさい カツオ節 しょうゆ からし 削り節(だし用) こんぶ みそ キムチ にら とうふ 大根 にんじん ジャがいも 長ねぎ		
27月	ごはん	こめ	498 605 808	健康な体を保つためには腸内環境が大事です。毎日、決まった時間にトイレに行っていますか？腸内環境を整えるためには、野菜や海藻、きのこ、くだものなど、さまざまな食材を食べることが大切です。
	サバのごまみそだれかけ	サバ 酒 みそ きび糖 みりん しょうが ごま かたくり粉		
	のりサラダ 大根のそぼろ汁	のり はくさい にんじん こまつな きゅうりとり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 削り節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 こめ粉		
28月	ハヤシライス	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ ジャがいも 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	526 702 928	白浜でとれた「いちご」です。いちごの栄養といえばビタミンCです。ビタミンCは病気やウイルスと戦うので、いちごを食べることでカゼ予防や免疫力アップにつながります。
	チーズサラダ	チーズ はくさい パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ		
	つぼ漬け / いちご	つぼ漬け / いちご		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費2月分の振替は、2月28日（金）です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。（幼稚園・小学校4500円、中学校5200円）

かぜ

風邪のときの食事

まいにち げんき す 毎日元気に過ごしたいですが、かぜの症状が出てくる時がありますね。そんなときは、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化の良いものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給が重要です。

うどん

スープ

ぞうすい

なべりょうり鍋料理

おかゆ

しょうが、たまご、しょうゆ、すく、にく、さかな、とうふ、なが、しょうが、はくさい、キャベツ、にんじん、だいこん、かぶ、ほうれんそう、かぼちゃなどがおすすめです。

ふゆ

ぎゅうにゅう

あじ

こ

冬の牛乳は味が濃い!?

ひ 日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか。牛乳は生きている牛から作られるので、エサの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるために乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては乳脂肪の多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

あじ

こ

夏

冬

さっぱりとした味

濃厚な味