



令和7年 2月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	こぎつねご飯	油揚げ		にんじん		米 砂糖	油 ごま	813kcal 16.6% 26.7% 4.3g	3年 定期テスト		
		牛乳		牛乳								
		いわしの味噌だれハンバーグ		たら		しょうが	砂糖	ごま				
		野菜ののり酢和え		のり	小松菜 にんじん	白菜						
		豆腐のすまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん 大根菜 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ						
		黒糖ビーゼ	大豆									
4	火	カうどん	鶏肉		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖	油	735kcal 15.9% 29.3% 4.2g	2・3年生 給食なし		
		牛乳		牛乳								
		手作りピザまん	豚肉 ベーコン 卵	チーズ 牛乳		にんにく たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油				
		小松菜のおひたし	かつお		小松菜	もやし						
5	水	麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	806kcal 14.4% 22.4% 3.5g	2年生 給食なし		
		牛乳		牛乳								
		キャベツとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油				
		春雨ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	白菜 きくらげ	春雨 ワンタンの皮	油				
		サイダーゼリー				みかん	サイダー 砂糖					
6	木	えびドリア	鶏肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター	837kcal 14% 32.2% 3.5g	2年生 給食なし		
		牛乳		牛乳								
		ウインナーとほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれんそう	コーン キャベツ		油				
		イタリアンスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 パン粉	油				
7	金	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	792kcal 12.6% 32.4% 3.2g			
		牛乳		牛乳								
		ハニーサラダ			にんじん	キャベツ コーン	じゃが芋 はちみつ	油				
		手作りハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイトマト	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 パン粉 片栗粉 砂糖	油 バター				
	月	ヨーグルト		ヨーグルト					802kcal 14.9% 29% 3.1g			
		ご飯					米					
		牛乳		牛乳								
		まめまめみそめ	大豆 凍り豆腐				片栗粉 砂糖	油				
10		小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま				
		クッパ (韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま				
		建国記念の日										
12	水	川中手作りチキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	860kcal 10.3% 25.6% 2.5g			
		牛乳		牛乳								
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド オリーブ油				
		フルーツカクテル				パイン みかん ナタデココ	ゼリー					
13	木	給食はありません									1・2年 定期テスト	
14	金	ペンネジェノベーゼ	ベーコン		バジル	にんにく たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油 バター	791kcal 11.7% 39.3% 2.2g	1・2年 定期テスト		
		牛乳		牛乳								
		ブラウニー		卵 牛乳			小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド				
		キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油 カシューナッツ				
		マスカットゼリー					ゼリー					

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。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
考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

今月の献立

〓今月は3年生のリクエスト給食がたくさん入っています〓

3日(月) 節分

2月2日は節分です。節分は2月3日が多いですが、今年は4年ぶりに2月2日です。厄払いの意味があるいわしを使ったいわしの味噌だれハンバーグ、大豆菓子の黒糖ビーゼをお届けします。豆腐のすまし汁には鬼のかまぼこが入っています。

14日(金) バレンタインデー

ブラウニーをお届けします。
サラダにはハート型のカシューナッツが入っています♡

17日(月) 応援給食!

18、19日は千葉県、26日、27日は埼玉県の公立高校入試です。
多くの3年生が受験本番です。「味噌チキンカツバーガー」でゲン担ぎ!
おいしく食べて3年生を応援します!

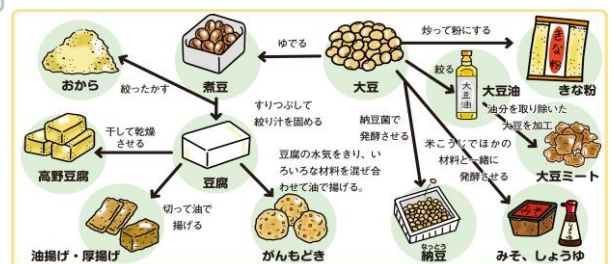


●●なぜ節分に豆をまくの?●●

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる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」の掛け声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、いった大豆が「豆をいゝ魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。

大豆からできる食品あれこれ





令和7年 2月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17	月	味噌チキンカツバーガー	鶏肉			にんにく	パン 砂糖	油 ごま油	868kcal 13% 34.6% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		ボイルキャベツ			キャベツ					
		コーンポタージュ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン		油 バター クリーム		
		おさつチップス					さつま芋	油		
18	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		778kcal 14.2% 25.3% 3g	3年生 給食なし
		牛乳		牛乳						
		たららのマヨコーン焼き	たら		パセリ	たまねぎ コーン	ノンエッグマヨネーズ			
		五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油		
		実だくさん味噌汁	生揚げ		にんじん 小松菜 大根葉	大根 ねぎ	じゃが芋			
19	水	りんご			りんご				790kcal 14.1% 23.2% 3.2g	3年生 給食なし
		豚丼	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま		
		牛乳		牛乳						
		野菜の辛子和え			小松菜 にんじん	もやし		ごま		
		すいとん	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ	小麦粉	油		
20	木	ご飯					米		786kcal 14.9% 28.3% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		ケランマリ(韓国風卵焼き)	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん なら	にんにく ねぎ	砂糖	ごま油		
		切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油		
		鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根葉	しょうが にんにく 大根 ねぎ	大麦 片栗粉	油 ごま油		
21	金	鮭と枝豆のご飯	鮭			枝豆	米		828kcal 15.9% 22.6% 3g	
		牛乳		牛乳						
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油揚げ かつお		ほうれんそう	もやし				
		さつま汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく さつま芋	油		
		きなこのブラマンジェ	きなこ ゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム		
25	火	ツナそぼろ丼	ツナ 卵		さやえんどう		米 砂糖		793kcal 13.2% 26.9% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		ごまだれサラダ				もやし きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油 ごま		
		こがしねぎのスープ	豆腐		にんじん	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油		
26	水	上海焼きそば	豚肉 えび いか		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ 白菜 たけのこ しいたけ きくらげ	中華麺	油 ごま油	815kcal 14.6% 31.8% 4.1g	ときわぎ 給食なし
		牛乳		牛乳						
		鶏ささみの中華和え	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま		
		手作りキャラメルナッツケーキ	卵	牛乳			小麦粉 ミルメーク 砂糖	バター 油 アーモンド		
27	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		799kcal 14.3% 28.5% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		鯖の味噌煮	さば				砂糖 片栗粉			
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	のり チーズ	小松菜	もやし	砂糖			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 里芋	油		
28	金	キムタクご飯	豚肉			にんにく ねぎ 白菜キムチ たくあん	米	油 ごま油 ごま	804kcal 13.4% 29.8% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		中華春雨サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 きくらげ	片栗粉	ごま油		
		オレンジ				オレンジ				
給 食 回 数			17 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。					

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
2月平均栄養量	806	14.0	28.7	3.3	424	123	4.0	288	0.66	0.64	32	6.7
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。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生産されるので、牛の品種や育て方、えさ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、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、乳脂肪分が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。

夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

川間中HPはこちらから↓

今月の給食だよりは『生活習慣を見直そう』です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすいくなります。ぜひ一読いただき、感染症対策にお役立てください。