



# 2月の学校給食献立予定表



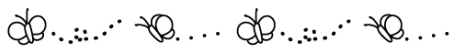
2025年 2月

秩父第一中学校共同調理場

| 日 曜 | 主食             | 牛乳                                                                                  | 主菜・副菜                                                                                                                                                                                                   | 一口メモ                                                                                                                                                                              |
|-----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3   | 立春・節分献立        |                                                                                     |  豆腐と野菜のコンソメスープ<br>白身魚のバジルフライ<br>ポカポカサラダ                                                                                | 今日の給食は、2月2日の節分と2月3日の立春にちなんだ献立です。節分には昔から、新しい年に向けて邪気（鬼）を追い払う行事で立春の前日に行います。立春は1年のはじまりを意味します。立春に大豆から作った白い豆腐を食べると、穢れを祓い、清められた身体に幸せが舞い込むと言われています。徐々に暖くなり、春の兆しが見られる時期です。あたたかい春が待ち遠しいですね。 |
|     | バターロール         |    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| 4   | わかめご飯          |    | スタミナスープ<br>鶏肉の竜田揚げ<br>たくあんあえ                                                                                                                                                                            | スタミナスープは赤味噌と牛乳の味の調和のとれたスープです。にんにくが入っているため疲労回復効果の期待できます。また、寒い日には体が温まる具沢山のスープです。残さず食べて午後もしっかりしましょう。                                                                                 |
| 5   | 厚切り食パン         |    | ブラウンシチュー<br>ハムチーズピカタ<br>グリーンサラダ                                                                                                                                                                         | シチューというと、みなさんは白い「クリームシチュー」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？実は、シチューには2種類あり、世界中で一般的なのは、茶色い色をした「ブラウンシチュー」です。「ブラウンソース」は、バターと小麦粉を、全体が茶色くなるまで時間をかけて炒め、洋風のだし汁で少しずつ伸ばして作ります。                        |
| 6   | 白飯             |    | ジャージャー豆腐<br>エビ焼売②<br>春雨サラダ                                                                                                                                                                              | 「家常（ジャージャー）豆腐」は、中国四川省の家庭料理です。ジャージャーとは、「家庭でいつも食べる」という意味です。冷蔵庫にある野菜と豆腐を使って作る豆腐料理ということから「家常豆腐」と名前がついたと言われています。今日は、家常豆腐をおかずにごはんももりもり食べましょう。                                           |
| 7   | 白飯             |    | ビビンバの具<br>ワナンスープ<br>みかん                                                                                                                                                                                 | ビビンバは給食の人気メニューの1つです。お隣の国、韓国の料理で「ビビン」は混ぜる、「バ」がごはんという意味で、本場の韓国では、混ぜれば混ぜるほどおいしくなると言われているそうです。                                                                                        |
| 10  | 植樹祭献立          |                                                                                     |  彩の国シチュー<br>和風きのこハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ                                                                                    | 5月にミュージアパークで開催される「全国植樹祭」は、天皇陛下をお迎えして、木を植えたり、森の大切さを改めて学ぶ大きな行事です。2月14日で開催まで残り100日ということで、植樹祭にちなんだ献立になっています。自然とのつながりや食材への感謝の気持ちをもっていただきます。                                            |
|     | はちみつパン         |    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| 12  | 地粉うどん<br>五目うどん |    | 竹輪の石垣揚げ<br>塩昆布和え                                                                                                                                                                                        | イカには「ホタルイカ」「スルメイカ」「ヤリイカ」など種類が多く、世界に約450種類もいます。イカはグリシン、アラニンなどのアミノ酸が豊富に含まれている高たんぱく質食材で、成長期の私たちや筋肉をつけたい運動部の人にとってはつよい味方です。                                                            |
| 13  | 白飯             |   | かきたまスープ<br>チーズダッカルビ<br>もやしのナムル                                                                                                                                                                          | チーズダッカルビは韓国料理です。コチュジャンで漬け込んだ鶏肉に、チーズをかけて焼きました。ほどよい辛味とチーズの濃厚さがひきたてるとり肉のうま味をひきたてます。                                                                                                  |
| 14  | バレンタイン献立       |                                                                                     |  冬野菜のポトフスープ<br>ハートコロッケ<br>チョコプリン  | チョコレートは、昔メキシコでは、薬として飲まれていました。これを飲めば、いつまでも年を取らなと、信じられていました。チョコレートの含まれるカカオポリフェノールには、疲れた時に食べると元気になる効果があるとされています。                                                                     |
|     | チキンライス         |  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| 17  | コッペパン          |  | スパゲティナポリタン<br>ウインナー卵巻き<br>キャベツサラダ                                                                                                                                                                       | ナポリタンはどこの国で生まれた料理か知っていますか？実は、日本で生まれた料理です。ナポリタンとは「ナポリ風の」という意味があります。イタリアのナポリのトマトソースがフランスに伝わり、トマトソースを使った料理の方法を「ナポリタン」と呼ぶようになったそうです。                                                  |
| 18  | 白飯             |  | なめこ汁<br>白身魚のピリ辛ソース<br>ひじきのそぼろ炒め                                                                                                                                                                         | 白身魚のピリ辛ソースは、ピリ辛なソースが食欲をそそります。カリッと上がった魚にソースが良く絡んでごはんが進むメニューです。ピリ辛ソースは体も温まりますね。                                                                                                     |
| 19  | 中華めん<br>広東麺    |  | 揚げ餃子②<br>棒棒鶏サラダ                                                                                                                                                                                         | 広東麺は、中国生まれの中華料理というイメージですが実は日本人が中華めんにアレンジを加えて作った料理だそうです。片栗粉などでとろみを付けて日本人が食べやすいようにしたといわれています。                                                                                       |
| 20  | 白飯             |  | 肉じゃが<br>納豆<br>磯香あえ                                                                                                                                                                                      | 納豆には、体を作るたんぱく質と、ビタミンB1が多く含まれていて、ごはんと一緒に食べると栄養のバランスがとれ、とても良くなります。納豆は、ネバネバしたり、においが苦手な人もいると思いますが、みなさんの 体にとっても良い食べ物です。                                                                |
| 21  | 白飯<br>チキンカレー   |  | ハムと大根のサラダ<br>チーズ                                                                                                                                                                                        | 日本でもおなじみのカレーは、世界各国でそれぞれ違いがあります。インドには、キーマカレーやほうれん草のカレー、レンズ豆のカレーなどがあります。また、タイのカレーは、使うスパイスによって、グリーンカレー、レッドカレー、イエローカレーなどがあります。                                                        |
| 25  | 受験応援献立         |                                                                                     |  白菜のみそ汁<br>いわしのみぞれ煮<br>きんぴら大豆<br>いよかんゼリー                                                                             | 今日は「受験応援献立」です。いよかんの産地である愛媛県が「伊予の国」と呼ばれていたことから、「伊予柑」という名前になったそうです。いよかんの木は、昔から縁起の良い木とされて言われています。伊予柑を食べれば「良い予感(いいよかん)」がしてきますね。給食のパワーが皆さんに届きますように。                                    |
|     | 白飯             |  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| 27  | 白飯             |  | 野菜のきつね煮<br>かまぼこのみりん焼き②<br>ごまあえ                                                                                                                                                                          | 「食事のマナー」のお話です。まず、背中をのぼして食べていますか？足の裏は床にべたっとついていませんか？自分をふりかえってみましょう。そして、体の向きが横や後ろを向いたり、机にひじをついたりしていませんか？マナーを守り食事することは、一緒に食事をする人への気遣いとなります。お互いに気持ちよく給食を食われるよう、心がけましょう。               |
| 28  | 白飯             |  | ABCスープ<br>タンドリーチキン<br>ごぼうサラダ                                                                                                                                                                            | タンドリーチキンはインド料理の一つです。スパイスの香りとピリッとした辛さが特徴です。インドでは、「タンドール」という釜で焼くため、タンドリーチキンと呼ばれています。                                                                                                |

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

## 2025年の節分は？



今年の節分は、2月2日(日)、恵方は西南西(やや西)です。  
節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。



5月25日(日)に秩父ミュージアパークで、「全国植樹祭」が開催されます。天皇皇后両陛下をお迎えして、木を植えたり、森の大切さを改めて学ぶ大きな行事です。

2月14日は植樹祭まで残り100日となります。給食では「植樹祭献立」を実施します。自然とのつながりや、食材への感謝を感じながらいただきます。