２月の学校給食献立予定表

2026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	血や肉、骨や歯になる食品（赤） 1群・2群	からだの調子を整える食品（緑） 3群・4群	熱や力のもとになる食品（黄色） 5群・6群	エネルギー kcal	タンパク質 g
2	月	フラワーロール	○	白花豆のポタージュ チキンナゲット③ ほうれん草のサラダ	牛乳, 白花豆, ベーコン チキンナゲット, ツナ	玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう キャベツ, きゅうり	フラワーロール じゃがいも, サラダ油 三温糖	750	28.9
節分献立									
3	火	恵方巻 （酢飯・手巻きのり）	○	鬼除け汁 スティック納豆/ツナマヨ エビフライ②	牛乳, 豚肉, 大豆, のり みそ, えびフライ ツナ, 納豆	だいこん, ごぼう にんじん, ねぎ	酢めし, サラダ油 こんにゃく, ごま油 大豆油, パン粉, マヨネーズ	795	30.8
4	水	地粉うどん みそけんちんうどん	○	かしわ天 磯香あえ	牛乳, 豚肉, 油揚げ 鶏肉, のり, みそ	だいこん, ねぎ, にんじん ごぼう, 干し椎茸 ほうれん草, もやし	地粉うどん, さといも サラダ油, 薄力粉, 大豆油	752	40.5
5	木	わかめごはん	○	ジャージャン豆腐 ポーク焼売② もやしの中華サラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ みそ, ポークしゅうまい	しょうが, にんじん, 小松菜 たけのこ（水煮）, 玉ねぎ, ねぎ ピーマン, もやし, きゅうり	わかめごはん, 三温糖 サラダ油, 片栗粉, ごま油 中華ドレッシング	791	34.8
学力アップ 応援献立									
6	金	白飯	○	さつま汁 いわしの梅煮 切干大根のピリ辛炒め	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ いわしの梅煮, 竹輪 油揚げ	だいこん, ねぎ, にんじん 切干大根, いんげん	白飯, さつまいも サラダ油, ごま油, 三温糖	746	29.3
9	月	黒パン	○	じゃがいもとトマトのベーコン煮込み 白身魚バジルフライ 花野菜サラダ	牛乳, ベーコン タラ香草フライ 豚ひき肉	玉ねぎ, にんじん, トマト缶 ブロッコリー, カリフラワー とうもろこし	黒パン, じゃがいも, 大豆油 薄力粉, バター, サラダ油, パン粉 イタリアンドレッシング, 上白糖	848	28.9
10	火	白飯	○	春雨スープ ビビンバの具 野菜パオズ②	牛乳, 野菜包子 豚ひき肉	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, 白菜キムチ きくらげ（乾）, にんにく, しょうが ねぎ, 大豆もやし, ほうれん草, 切干大根	白飯, はるさめ, ごま油 上白糖, ごま, 薄力粉	787	31.5
12	木	白飯	○	すき焼き風煮 すり身チーズロール ごまあえ	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐 すり身チーズロール みそ	白菜, にんじん, ねぎ しめじ, ほうれん草, キャベツ	白飯, しらたき, サラダ油 三温糖, 上白糖, ごま	758	33.3
バレンタイン献立									
13	金	カレーピラフ	○	ハートコロッケ ポトフスープ チョコプリン	牛乳, 鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし にんにく, キャベツ	白飯, ユニソーヤマーガリン, パン粉 サラダ油, ミートコロッケ 大豆油, じゃがいも	775	21.6
16	月	減量コッペパンスライス	○	和風ミートスパゲティ ウィンナーケチャップソース ごぼうサラダ	牛乳, 豚ひき肉, ツナ ウィンナー, 干ひじき	玉ねぎ, にんじん, にんにく, ごぼう しょうが, マッシュルーム（水煮） えのき, れんこん, さやいんげん	コッペパン, スパゲティ サラダ油, オリーブ油, ごま バター, 上白糖, ごまドレッシング	825	35.4
17	火	白飯	○	かきたまスープ ハンバーグイタリアン ポカポカサラダ	牛乳, 卵 ハンバーグ, ツナ	玉ねぎ, にんじん, きくらげ（乾） えのき, チンゲン菜, とうもろこし, しょうが セロリー, トマト缶, キャベツ, ブロッコリー	白飯, 片栗粉 オリーブ油, 上白糖 ごま, サラダ油	753	28.5
18	水	中華めん 広東麺	○	春巻き 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, 春巻き	白菜, にんじん, もやし, ねぎ きくらげ（乾）, しょうが 大豆もやし, きゅうり	中華麺, サラダ油, 片栗粉 大豆油, はるさめ ごま油, 上白糖	801	29.9
19	木	鶏五目ごはん	○	冬野菜みそ汁 白身魚のピリ辛ソース いちごムース	牛乳, 鶏肉, 油揚げ タラ, いちごムース 豆腐, みそ	にんじん, ごぼう, たけのこ（水煮） 干し椎茸, 大根, 白菜, ねぎ しょうが, にんにく	白飯, サラダ油, 三温糖 里芋, 大豆油, ごま油 片栗粉	821	34.8
20	金	白飯 カツカレー	○	チキンカツ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳, 鶏ひき肉 チキンカツ, わかめ	しょうが, 玉ねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり とうもろこし	白飯, サラダ油, じゃがいも 大豆油, 和風ドレッシング, パン粉 こんにゃく（ほうれん草・人参）	829	26.1
受験応援献立									
24	火	白飯	○	スタミナスープ チキンのステーキソースかけ 勝つおあえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ 牛乳, 鶏肉, かつお節	にんじん, 玉ねぎ, 大根, ねぎ にんにく, たくあん漬 キャベツ, きゅうり, ほうれん草	白飯, サラダ油, じゃがいも 片栗粉, 大豆油, 三温糖 ごま油	823	38.1
25	水	ココア揚げパン	○	ワンタンスープ 肉団子② 黄金かぼすのポテトサラダ	牛乳, 豚肉 肉団子, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, きくらげ（乾） もやし, ねぎ, 小松菜, ブロッコリー きゅうり, とうもろこし, かぼす	コッペパン, 大豆油, 上白糖 サラダ油, ワンタン, ごま油 じゃがいも, 三温糖	805	31.1
27	金	白飯	○	肉じゃが 納豆 ワカメとツナのあえ物	牛乳, 豚肉, 彩の国納豆 わかめ, ツナ	玉ねぎ, にんじん, いんげん キャベツ, きゅうり	白飯, サラダ油 じゃがいも, しらたき 三温糖	775	31.7

◆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・給食終了日などについては、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。

19日は食育の日

集中力アップのカギは、栄養にあり！栄養バランスのよい食事は、バリエーション豊かな食卓になります。食べ物からの刺激が脳への刺激になり、集中力アップにつながります。

２０２６年の節分は…？

今年の節分は、２月３日（火）、恵方は『**南南東**』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。

ごはんと大豆はとっても仲よし！

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆製品を一緒に食べています。一緒に食べることで、米は大豆の、大豆は米のお互い足りない栄養素を補い合ってくれます。