

2月の学校給食献立予定表

秩父第一中学校共同調理場

2026年 2月

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜	ひと口メモ
2月	フラワーロール		白花豆のポターージュ チキンナゲット③ ほうれん草のサラダ	「白花豆」は、インゲンマメ属ペニバナインゲンの一種です。成長すると白く可憐な花を咲かせ、また、豆自体もきれいな純白であることから、明治時代までは観賞用として栽培されていたそうです。その美しさを讃えて「豆の女王」と呼ばれています。
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	今日は「節分」です。セルフ恵方巻にして食べてください。また、鬼除け汁は、豚汁やけんちん汁のような具だくさんの汁に大豆をいれた料理です。節分に豆をまくのは、お米とお米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力をもつといわれる豆で、病や災い(=鬼)を祓い、その豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。鬼除け汁を食べて、福を招きましょう。
4水	地粉うどん みそけんちんうどん		かしわ天 磯香あえ	今日は「かしわ天」です。かしわって何かな?と疑問に思う人も多いと思いますが、かしわとは鶏肉のことです。にわとりの羽の色が柏の葉っぱににいたり、にわとりは大切で、かしこい鶏と考えられていたことから、鶏肉のことを「かしわ」と呼ぶようになったと言われています。
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	今日の「家常豆腐」は、中国四川省の家庭料理です。ジャージャンとは、「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いつも家にある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。
学力アップ応援献立				
6金	白飯		さつまい いわしの梅煮 切干大根のピリ辛炒め	今日は『学力アップ応援献立』です。いわしには骨や歯を作るカルシウムだけでなく、頭のはたらきをよくするDHAがたっぷり含まれています。また、今日の梅煮は骨までやわらかく煮てあるので、丸ごと食べられ、いわしの栄養を余すことなくいただくことができます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激がいき、集中力や思考力がアップするとされています。今日は噛み応えのある切干大根も献立に使用しています。よく噛んで食べ、午後の授業も頑張りましょう。
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	ジャガイモとトマトのベーコン煮込みは、11月に実施した図書給食、「タスキメシ」とのコラボメニューです。パンと組み合わせるとまた食べてみたいとの声をたくさんいただき、今回は、パンに合わせました。ごはんもパン、どちらの組み合わせが良かったですか?ぜひ、また感想を聞かせてください。
10火	白飯		春雨スープ ビビンバの具 野菜パオズ②	ビビンバは、韓国の代表的な料理の1つです。ビビンバはご飯にいろんなものを入れて食べる料理です。日本では、具材をご飯の上に乗ければ、「〇〇丼」という料理になり、韓国では、ご飯に入れて混ぜれば「ビビンバ」になります。食文化の違いで、日本では具材の味をそのまま楽しむ文化ですが、韓国は具材の調和を楽しむ文化もあります。
12木	白飯		すき焼き風煮 すり身チーズロール ごまあえ	すき焼き風煮は、すき焼きを給食風にアレンジした煮物です。冬が旬の白菜を使用しました。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。
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	バレンタインのお話です。バレンタインは女性から男性にチョコレートを贈るのが定番ですが、これは日本や韓国だけです。アメリカでは、日本と逆で男性から女性へ花を添えて贈るそうです。また、ヨーロッパでは、男性から女性に赤いバラを贈るのが定番だそうです。国によってバレンタインの文化は違うので、調べてみるのもおもしろいかもかもしれませんね。
16月	減量コッペパンスライス		和風ミートスパゲティ ウインナーキャップソース ごぼうサラダ	ごぼうはヨーロッパやアジアが原産の野菜です。ごぼうは食物繊維が多く、腸を活性化させて便秘を改善する効果があります。ごぼうの旬は春と冬の2回あります。冬は北海道や青森県など北の地域で主に生産されています。シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。
17火	白飯		かきたまスープ ハンパグイタリアン ポカポカサラダ	今日のポカポカサラダのドレッシングにはしょうがを使っています。しょうがには体を温めてくれる働きがあります。また、熱を下げたり、せきを止めたりしてくれる働きもあるので、寒くなりかぜをひきやすくなるこれからの季節におすすめの食品です。
18水	中華めん 広東麺		春巻き 春雨サラダ	広東麺は中国生まれの中華料理というイメージですが、実は日本人が中華麺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つけて日本人が食べやすいようにアレンジしたといわれています。広東麺を食べて体を温めて、午後もがんばりましょう。
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	今日は冬野菜がたっぷり入ったみそ汁です。今日は冬が旬の白菜・ごぼう・だいこん・長ねぎを使っています。また体が温まるよう、しょうがを使っています。色々な種類の野菜の味を味わってください。
20金	白飯 カツカレー		チキンカツ 秩父こんにやくサラダ	来週は3年生は県立高校入試、1、2年生は今年度最後の期末テストですね。みなさんが勝負に勝つ、自分に勝つ、という願いを込めて、カツ(勝つ)カレーの献立にしました。明日からは、入試、テスト前の最後の週末です。しっかり給食を食べて来週に備えましょう。
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	今日は栄養とスタミナ満点のメニューで「受験応援献立」です。脳のエネルギー源となるごはん、集中力アップのカギになるたんぱく質として鶏肉、ストレス軽減効果のカギとなる、ビタミンやカルシウム補給としてほうれん草を使った、「勝つおあえ」調理場一同心を込めて作りました。給食のパワーが皆さんに届きますように。
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	通常のカボスは緑色の状態で出荷され、スタチのような味わいですが、黄色く完熟したカボスは柚子と檸檬の中間のような味わいで、グレープフルーツのような甘みとマイルドな酸味を味わえます。丁寧に作られた柑橘の豊かな香りで、秩父の隠れた「名産品」とされています。今日はサラダに使用しています。
27金	白飯		肉じゃが 納豆 ワカメとツナのあえ物	肉じゃがは、「おふくろの味」として家庭料理の定番ですね。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいので、その昔、栄養豊富な料理として広まったといわれています。

- ◆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、ごはんと大豆製品と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。

