

給食だより 2月

令和7年度

勝浦町学校給食センター



ねん せつぶん
2026年の節分は
がつ か
2月3日です。

2月3日は節分!

せつぶん まめ
節分には豆まきをしますが、これは鬼に豆をぶつけるこ
じゃき お ほん ひとねん むびょうそくさい ねが い み
とで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味

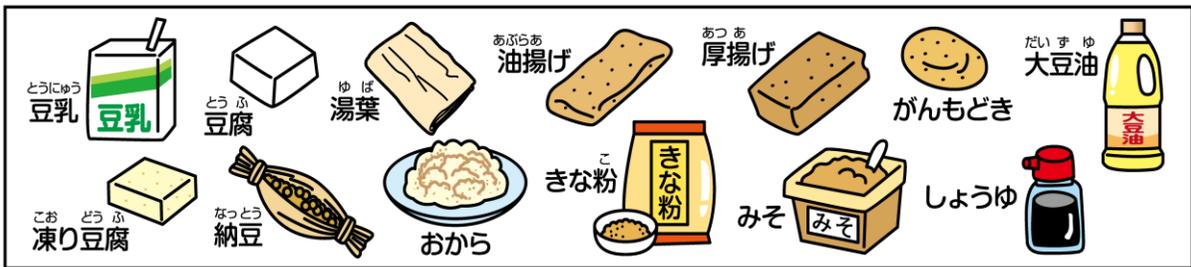
なぜ、節分に豆をまくの?



鬼は外、
福は内!

おかし ひと きせつ か め たいちよう くず おに じゃき しわざ
昔の人は、季節の変わり目に体調を崩すのは「鬼(邪気)」の仕業
かんが わざわ えきびよう おに お ほん こうふく まね
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
くために「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。豆が使われ
るのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」という説や、いった大豆が「豆をいる
まめつ おに せつ だいず まめ
=魔目(鬼の目)を射る」などの説があるそう。豆まきの後には、自分
ねんれい かず ねんれい こまめ た けんこう ねが
の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願いましょう!
まめ だいず らっかせい つか ちいき
豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあるみたいです。

大豆からできるもの



2月の献立紹介

2日(月)…この日は食数が少ないので「てづくりハンバーグ」を作ります。愛情たっぷり!
3日(火)…節分の献立です。「ひらぎいわし」を飾るところもありますが、給食ではい
わしを食べて一年の健康を願います。
節分豆は投げずに食べましょう。

19日(木)…「なのはなあえ」。もうすぐ春ですね。よってネ市から菜の花がとどく予定です!
もうすぐ給食も卒業となる中学3年生のリクエストが2月の献立にたくさん入っています!

2月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 ^(kcal) たんぱく ^(g) しぼう ^(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
2 (月)	ごはん	牛乳	やさいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	658 26.6 23.8	牛乳 ベーコン ぶたにく く ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	こめ じゃがいも パン こ さとう
3 (火)	ごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそじる いわしのフライ ゆかりあえ せつぶんまめ	626 23.3 19.4	牛乳 ちくわ わかめ みそ いわしのフライ せつぶんまめ	たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ キャ ベツ	こめ あぶら
4 (水)	ピビンバ	牛乳	わかめスープ	590 27.4 18.9	牛乳 ぶたにく とりにく く みそ とりにく ベーコン とうふ わか め	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
5 (木)	ごはん	牛乳	はっほうさい ぎょうざのあますあんか け	646 26.1 22.0	牛乳 ぶたにく いか えび ぎょうざ	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん
6 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	とりにくとやさいのトマトに ツナサラダ	603 28.6 16.7	牛乳 チョコ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトピューレ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら 和風ド レッシング(ゆずかつお)
9 (月)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ に はるさめのすのもの	656 24.6 18.0	牛乳 とりにく 厚揚げ さつまあげ ハム	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが きゅ うり キャベツ ゆず酢	こめ じゃがいも あぶ ら マロニー さとう 白ごま
10 (火)	ごはん	牛乳	たぬきじる さわらのてりやき そくせきつけ	562 26.0 16.6	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ さわら こんぶ	こんにゃく にんじん え のきたけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが ゆず キャ ベツ きゅうり	こめ ごま油 でんぷん さとう 白ごま
12 (木)	ごはんの りつくだに	牛乳	こうやどとうふのふくめに こまつなとれんこんのこ まあえ	563 25.3 15.0	牛乳 のりつくだに こ うやどとうふ とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな れん こん キャベツ	こめ さとう さとう 白ごま
13 (金)	セルフたまサ ラダサンド(食 パン)	牛乳	とうにゅうのパンフキンポター ージュ (たまごサラダ)	687 26.3 34.1	牛乳 とりにく ベー コン とうにゅう ★いり たまご チーズ	かぼちゃ たまねぎ ほん しめじ にんじん かぼ ちゃ パセリ きゅうり	しょくパン こめこ バター なまクリーム マ ヨネーズ
16 (月)	とりにくとレ ンズまめのカ レー	牛乳	フルーツあんじん	681 23.1 16.2	牛乳 とりにく レン ズまめ	たまねぎ にんじん え だまめ トマト にんに く もも みかん	こめ じゃがいも あぶ ら あんにんとうふ
17 (火)	ごはん	牛乳	ちくせんに さばのしおやき こまつなごまあえ	872 85.5 24.2	牛乳 とりにく ちくわ さば	ごぼう れんこん たけの こ にんじん ほししいた け こんにゃく えだまめ こまつな キャベツ	こめ あぶら 白ごま さとう
18 (水)	キムチチャー ハン	牛乳	ちゅうかスープ しゅうまい	549 21.7 20.3	牛乳 ぶたにく ベー コン とうふ ポークしゅ うまい	にんじん たら たけの こ きむち きくらげ たまねぎ こまつな	こめ ごま油
19 (木)	ごはん	牛乳	ぶたとこんにゃくのみそに なのはなあえ	639 25.9 20.5	牛乳 ぶたにく さつま あげ みそ ★いりたま ご ちりめん	こんにゃく ごぼう にん じん えだまめ しょうが キャベツ なのはな	こめ じゃがいも あぶ ら
20 (金)	きなこあげ パン	牛乳	ABCマカロニの スープ アンサンブルエ ッグ カレーキャベツ	681 25.3 29.9	牛乳 きなこ ウイ ナー アンサンブルエ ッグ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	コッペパン さとう あ ぶら マカロニ
24 (火)	むぎごはん	牛乳	すましじる とりのレモンあ げ フロッコリー	602 32.5 17.8	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ と りにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな し モン フロッコリー	こめ おしむぎ でんぷ ん あぶら さとう
25 (水)	ごはん	牛乳	やきにくいた め てづくりふりか け	621 25.6 21.7	牛乳 ぎゅうにく ぶ たにく みそ ちりめん けすりぶし こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ヒーマン に んにく	こめ あぶら さとう 白ごま ごま油 白ご ま さとう
26 (木)	ごはん	牛乳	こんぶふりか け とんじる いわしのうめみ そに キャベツのすだち すあえ	618 22.8 19.2	牛乳 こんぶふりか け ぶたにく とうふ み そ いわし	はくさい ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ キャベツ すだち	こめ さつまいも
27 (金)	セルフハン バーグサンド(食 パン)	牛乳	ほうれんそうのたまご スープ (ハンバーグのケ チャップニ)	610 27.7 27.6	牛乳 ハンバーグ ベー コン とうふ ★たま ご	たまねぎ にんじん ほ うれんそう マッシュ ルーム しいたけ	しょくパン あか ワイン バター でんぷん

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。