

# 給食だより 2月

令和7年度  
勝浦町学校給食センター



2月3日は節分!

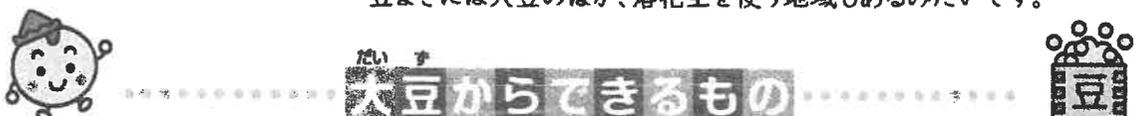
節分には豆まきをしますが、これは鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味



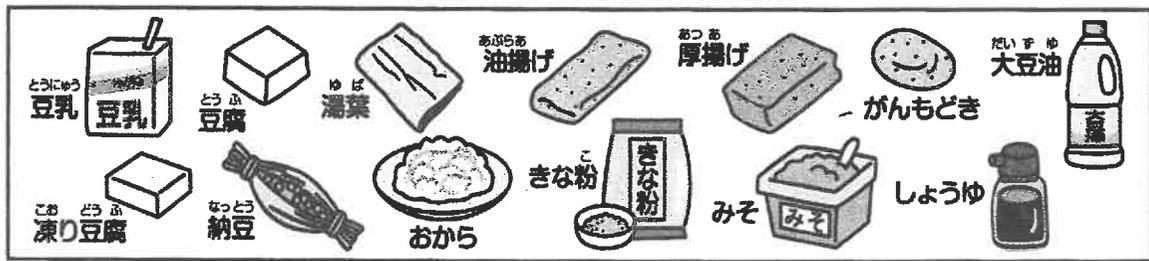
## なぜ、節分に豆をまくの?



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「豆をいれる=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! 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。「ひいらぎいわし」を飾るところもあるようですが、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			加味(%) おハクシ しぼう	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 きゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほう 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しる 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 みそ とり 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 白こま
5(木)	ごはん	牛乳	はっほうさい きょうさのあますあんか け	646 26.1 22.0	牛乳 ぶたにく いか えび きょうさ	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)	コッパン チョコバースト	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 ツナ	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトビュレ きゅうり キャベツ	コッパン じゃがいも さとう あぶら 和島ド マツシヨウ かつお 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 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 白こま
10(火)	ごはん	牛乳	たぬきじる さわらのてりやき そくせきづけ	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 白こま
12(木)	ごはん のりつくだに	牛乳	こうやとうふのふくめに 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 白こま
13(金)	セルフたまさ ラサンド(食 パン)	牛乳	とうにゅうのパンキンポター 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 白こま 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 ウイン 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 ブロッコリー	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 レ モン ブロッコリー	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 きゅうにく ぶた にく みそ ちりめん けずりぶし こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン に んにく	こめ あぶら さとう 白こま ごま油 白こま 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 (ハンバーグのゲチャップに)	610 27.7 27.6	牛乳 ハンバーグ ベー コン とうふ ★たまご ルーム しいたけ	たまねぎ にんじん ほう 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。