

3年生のリクエスト、
たくさん詰め込み
ました！

令和7年 2月 予定献立表



船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	選択	A献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
3 (月)		手巻きすし(酢飯・のり・いかの竜田揚げ・きゅうり) ツナマヨあえ きなこ豆腐 けんちん汁 いちご	795	32.7	30.9	2.6	生クリームフルーツサンド グリーンサラダ 豚肉と大豆のトマト煮 りんご	785	31.9	32.8	2.9	節分献立
4 (火)	3年なし	黒鯛※の鯛めし 生揚げのおろしソース 和風みそサラダ かぼちゃの甘煮 すまし汁 ポンカン ※船橋漁港で水揚げされる魚。秋から春が旬とされています。	723	34.0	28.3	2.6	ミルクロール レバーのレモンソース クラッシュ大豆のサラダ 切干大根のナポリタン風 カレーヌードルスープ 清見オレンジ	807	32.8	30.4	3.0	
6 (木)		ご飯 チーズスタックルピ チョレギサラダ フライビーンズ わかめと白菜のスープ オレンジ	796	31.6	32.3	2.1	食パン チョコクリーム ししゃものごまチーズ揚げ マリネサラダ ミネストローネ いちご	819	30.4	33.6	2.8	
7 (金)		ご飯 鮭の塩焼き 小松菜ののり酢あえ 大豆と揚げポールの煮物 大根と生揚げのみそ汁 デコボン	776	36.4	26.0	3.0	はちみつパン スパイシーチキン 小松菜と海藻の梅風味サラダ キャベツのスープ ヨーグルト	791	36.7	33.6	3.4	船橋の食材を 食べる日 小松菜
10 (月)		いなりすし こんぶあえ 大学いも おだまき汁 いちご	802	27.1	25.5	2.9	チーズナン スープカレー 粉ふき芋 コーンサラダ カルビスゼリー	770	34.4	22.7	3.0	初午(2/12) 献立
14 (金)		豚キムチ丼 韓国風わかめサラダ 春雨スープ チョコプリンタルト	749	29.9	24.9	2.5	揚げパン(きなこ&ココア) 生揚げのピザ風焼き ハムサラダ ABCスープ オレンジ	818	33.9	42.0	2.9	バレンタイン献立
17 (月)		ご飯 揚げ鯖のねぎソース 小松菜とじゃこののりあえ 牛乳入り卵の花※ キムチ鍋風みそ汁 はるか ※卵の花(うのはな)は「おから」のこと。たくさんのお湯とゆめ煮します。	852	37.0	31.7	3.1	キャロットパン じゃがいものスコップコロッケ※ 大根サラダ ねぎのコンソメスープ りんご ※スプーンですくって食べる、揚げないコロッケです。	749	29.8	27.8	3.5	船橋の食材を 食べる日 長ねぎ
18 (火)	3年なし	ご飯 のりの佃煮 レバーのからししょうゆ ごま酢あえ 大根のみそ汁 りんご	732	27.5	23.4	2.5	ご飯 白身魚の照焼き 小松菜のじゃこゆかりあえ 豚汁 デコボン	781	31.5	28.0	2.6	船橋の食材を 食べる日 米
19 (水)	3年なし	ご飯 ししゃものごま揚げ ほうれん草のさっぱり漬け あとひきお煮しめ わかめとねぎのみそ汁 ポンカン	784	30.9	31.3	2.3	ほうれん草のクリームスパゲッティ ハーブチキン ごまドレッシングサラダ チリポテト オレンジ	786	39.6	37.9	2.5	船橋の食材を 食べる日 ほうれん草
20 (木)		キムチチャーハン 揚げぎょうざ ナムル トックのスープ ヨーグルト	781	29.7	28.7	2.8	ガーリックトースト キャロット・ラベ しらすのペペロンチーノ チリコンカン はるか	808	34.4	31.5	2.7	
21 (金)		ご飯 一口カツ おかかあえ 肉じゃが わかめのみそ汁 清見オレンジ	771	33.0	22.4	2.8	黒糖食パン はちみつ 鯖のカレーパン粉焼き コールスローサラダ 小松菜のチリソース 豆の入り いちご	796	34.8	30.4	2.1	
25 (火)		ご飯 さばのみそ煮 さっぱり漬け 野菜の肉みそあん かきたま汁 ポンカン	835	35.3	29.9	2.6	オーロラバーガー おさつチップス 卵とわかめの洋風スープ オレンジ	842	31.0	36.4	2.6	
26 (水)		ポークカレーライス 山海サラダ のり塩ビーンズ プリン	865	32.6	31.1	2.3	クロックムッシュ トマトクリームスープ 厚揚げのサラダ デコボン	749	30.2	35.2	2.8	
27 (木)		わかめご飯 鶏の唐揚げ 納豆あえ 大根のみそ汁 いちご	841	35.2	33.0	2.9	テーブルロール 鮭のクリームグラタン ひじきのマリネ ミニトマト 野菜スープ ポンカン	761	31.1	34.9	3.3	
28 (金)		赤飯 エビフライ 磯香あえ 豚汁 お祝いフルーツポンチ	835	38.9	20.2	2.8	スパゲティ・ミートソース ツナじゃこサラダ のり塩じゃがバター お祝いオレンジゼリー	786	32.2	33.2	1.8	卒業祝い献立

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

※2月分の申し込み締め切りは

11月21日(木)です。

※2月分の給食費の口座引き落としは

12月25日(水)です。

残高の確認をお願いします。

給食のない日

5日(水).....千教研船橋支会
12日(水)・13日(木).....期末テスト

給食を全部申し込んだ場合

1.2年生 4,950円(330円×15回)
3年生 3,960円(330円×12回)

《給食回数15回》

★ 今月の料理&献立メモ ★

2月3日(月)・・・節分献立

「節分」とは、各季節の変わり目となる前日のことを指し、「季節を分ける」という意味で「節分」と呼ばれています。

季節の変わり目は邪気が入ってきやすい時期と言われています。節分には炒った大豆をまきますが、これは大豆に邪気(ニ鬼)を追い払う力が宿っていると信じられていたから。大豆をわざわざ炒るのにも、「鬼を射(い)る」という意味が込められています。

2月10日(月)・・・初午(はつうま)献立

「初午(はつうま)」とは、2月最初の午(うま)の日のこと。この日は、「稲荷神社(いなりじんじや)」のお祭りの日です。

「稲荷(いなり)」という言葉には、「稲が生(な)る」つまり「お米が収穫できる」という意味があります。「稲荷神社」には、農業の神様がまつられていて、神様の使いはキツネです。好物は「油揚げ」!「初午」の日には、豊作を祈るお米を油揚げにつめた「いなり寿司」をお供えします。

3年生に給食のリクエストを聞きました!!!
2月の献立に取り入れています♪

3年1組

主食

- 第1位 わかめごはん
- 第2位 ごはん
- 第3位 カレー

主菜

- 第1位 鶏の唐揚げ
- 第2位 揚げぎょうざ

副菜

- 第1位 磯香あえ
- 第2位 ツナサラダ
- 第3位 納豆あえ

汁物

- 第1位 ABCスープ
- 第2位 豚汁

デザート

- 第1位 フルーツポンチ
- 第2位 シャインマスカット

3年2組

主食

- 第1位 わかめごはん
- 第2位 カレー
- 第3位 揚げパン

主菜

- 第1位 鶏の唐揚げ
- 第2位 鯖のみそ煮

副菜

- 第1位 納豆あえ
- 第2位 磯香あえ
- 第3位 ツナサラダ

汁物

- 第1位 ABCスープ
- 第2位 豚汁
- 第3位 コンソメスープ

デザート

- 第1位 カルピスゼリー
- 第2位 フルーツポンチ
- 第3位 プリン

3年3組

主食

- 第1位 揚げパン
- 第2位 カレー
- 第3位 わかめごはん

主菜

- 第1位 鶏の唐揚げ
- 第2位 鮭の塩焼き

副菜

- 第1位 磯香あえ
- 第2位 納豆あえ
- 第3位 ツナサラダ

汁物

- 第1位 ABCスープ

デザート

- 第1位 フルーツポンチ
- 第2位 プリン

3年4組

主食

- 第1位 わかめごはん
- 第2位 ごはん
- 第3位 揚げパン

主菜

- 第1位 鶏の唐揚げ

副菜

- 第1位 磯香あえ
- 第2位 納豆あえ
- 第3位 ツナサラダ

汁物

- 第1位 ABCスープ
- 第2位 豚汁

デザート

- 第1位 フルーツポンチ
- 第2位 カルピスゼリー
- 第3位 いちご

3年7組

主食

クロックムッシュ

主菜

チーズタッカルビ

副菜

ひよこ豆と小魚のカレー揚げ

汁物

トマトクリームスープ

デザート

白玉フルーツポンチ