

★2月の給食も、リクエストメニューを取り入れます。(太字のメニュー) お楽しみに♪



令和7年
(2025年)

2月

予定献立表

船橋市立坪井中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	日付	A献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	B献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			(Kcal)	(g)	(%)	(g)		(Kcal)	(g)	(%)	(g)
	3 (月)	いわしの蒲焼 白菜の甘酢和え 鬼打ち豆 きのこ汁 いちご 【節分献立】	795	33.8	30.1	1.9	黒糖パン イカのバター焼き 鶏肉と大豆のシチュー ミモザサラダ オレンジ 【節分献立】	784	37.8	31.7	2.4
	4 (火)	ご飯(のりのつくだ煮) 魚のピリ辛焼き じゃが芋のうま煮 ごま和え 豚汁 オレンジ	803	34	28.2	2.7	ご飯 白身魚のヤンニョムソース じゃこポテト ねぎのナムル 春雨スープ パイナップル 【船橋産食材を食べる日:ねぎ】	823	33.2	28	1.9
5日(水)は、千教研船橋支会のため、給食はありません。											
	6 (木)	ご飯 ねぎ卵焼き 納豆和え キムチ鍋風みそ汁 パイナップル 【船橋産食材を食べる日:ねぎ】	782	34.1	32.2	2.5	丸形コッペパン ポテトコロッケ マカロニソテー 野菜スープ オレンジ	784	30.2	32.1	2.6
	7 (金)	ピビンパ トックスープ おさつチップス	794	26.9	23.8	2.3	麦ご飯 切干大根ハンバーグ きんぴらごぼう炒め 生揚げと白菜のみそ汁 抹茶プリン	794	30.3	27.8	2.3
	10 (月)	ご飯 さばのみそ煮 ごま酢和え 芋煮汁 いよかん	815	30.4	33.2	2.4	黒糖パン レバーの大和和え ほうれんそうのソテー かぶのクリームシチュー パイナップル 【船橋産食材を食べる日:ほうれんそう】	812	35.6	34.4	2.2
	12 (水)	もち玄米ご飯 肉じゃがコロッケ 磯香和え 生揚げと白菜のみそ汁 いちご	795	27.5	29	2.1	ハチミツパン 小松菜とチーズのオムレツ ポテトサラダ ミネストローネスープ オレンジ 【船橋産食材を食べる日:小松菜】	796	31.4	32.2	2.5
13日(木)・14日(金)は、期末テストのため、給食はありません。											
	17 (月)	ご飯 魚の七味焼 豚肉と大根の旨煮 のり酢和え かぼちゃのみそ汁 パナナ	801	36.1	26.5	2.7	コッペパン(チョコクリーム) ししゃものレモンソース ひじきとマカロニのサラダ ポトフ いよかん	767	30.4	30.3	2.8
	18 3年なし (火)	ごま入りご飯 揚げぎょうざ しらす和え さつま汁 いちご	785	28.4	26.5	2.3	メイプルフレンチトースト チリ・コン・カーン ひじきのマリネ オレンジ	773	33.8	31.4	2.7
	19 3年なし (水)	鶏照り焼き丼 辛子和え 具だくさんみそ汁 ココア豆	813	36.6	31.1	2.2	麦ご飯 キムチ入り春巻き 小松菜のナムル もずくスープ パイナップル 【船橋産食材を食べる日:小松菜】	785	27.3	28.3	2.4
	20 (木)	麦ご飯 ししゃもの南部揚げ ニラレバ炒め 中華風スープ パイナップル	833	39.6	29.3	2.2	ブドウパン さばのタンダーリグリン コーンサラダ トマトスープ オレンジ	827	33.6	39.4	2.8
	21 (金)	ご飯 れんこんバーグ ごまみそ和え ぎりたんぼ汁 オレンジ	788	28.3	25.6	2.3	ご飯 春雨と生揚げの麻婆炒め 卵とわかめのスープ さつまいもの塩キャラメル風味	870	31.5	27.5	2.4
	25 (火)	わかめとじゃこのご飯 鶏肉の唐揚げ 青菜の五目炒め さつま汁 パイナップル 【坪井中リクエストNo1!】	798	34.9	25.8	2.6	さつまいもパン 豆腐のラザニア グリーンサラダ 白菜とコーンのスープ いよかん	810	33.9	33.4	2.5
	26 (水)	ポークカレーライス かぼちゃとチーズの包み揚げ じゃこ入りサラダ いちご	832	30.6	28.2	1.9	上海焼きそば 中華和え 中華風わかめスープ 小松菜マフィン 【船橋産食材を食べる日:小松菜】	786	31.1	35.4	2.5
	27 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐 ナムル さつまいもおやき	830	34.9	25.9	2.2	二色揚パン(きなこ&黒ごま) 豆腐団子スープ キャベツの中華和え オレンジ	784	29.9	36.7	2.5
	28 (金)	赤飯 豚カツ 粉ふきいも おかか和え えのきとわかめのすまし汁 いちご 【卒業お祝い献立・3年生給食最終日】	808	29.8	31.1	2.2	ソフト麺ミートソース ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ フルーツヨーグルト 【卒業お祝い献立・3年生給食最終日】	836	35.4	32.1	2.1

選んだ食事を記入しておこう! (A・B・弁当)

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- *2月分の申し込み票のしめきりは、11月22日(金)です。
- *2月分の引き落とし日は、12月25日(水)です。
- *全部給食を頼んだ場合の給食費は、1・2年生は15回分で、4,950円(330円×15回)、3年生は13回分で4,290円(330円×13回)です。
- *「給食費納入通知書」がお手元に届きましたら、必ず残高をご確認ください。口座振替ができるようにご協力をお願いします。



3日(月) 節分献立

節分(2月2日)は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをいって無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門や軒下を立てて邪気をはらうという習慣もあります。最近日本全国に広まった、商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方角)を向いて太巻きを黙ってがぶり食べる「恵方巻き」の風習は大阪発祥です。

28日(金) 卒業お祝い献立、3年生給食最終日

卒業のお祝いに赤飯を炊きます。日本では、お祝いのときに「赤飯」を食べることが多いです。昔、日本には、「赤米」という赤い米がありました。昔の貴族たちは、この赤米を大切にしていた、神様へのお供え物にしていたそうです。やがて赤米が手に入らなくなり、かわりにあずきやささげなどの豆を煮た汁でこぼれを赤く炊くようになったそうです。