

2025

2 月 予 定 献 立 表

市川市立第五中学校

日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	血・肉・骨をつ くる食品	体の調子をとど める食品	熱や力のもとに なる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
								kcal	g	g	g
3	月	ごはん	○	いわしのかば焼き 磯和え みそ汁 黒糖福豆	牛乳 いわし 黒糖福豆	ほうれんそう もやし 大根	米 砂糖 じゃがいも	774	34.0	24.2	2.5
4	火	麦ごはん	○	ささみフライ 冬野菜カレー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ ごぼう れんこん	米 パン粉 はちみつ	816	32.5	24.9	2.6
5	水	ゆかりごはん	○	擬製豆腐 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	ねぎ にんじん さやいんげん	米 しらたき じゃがいも	758	35.7	23.6	2.6
6	木	じゃこ菜飯	○	さばの塩こうじ焼き おかか和え 白いおしるこ	牛乳 さば いんげん豆	小松菜 もやし 菜飯の素	米 白玉 塩こうじ	815	36.0	20.8	2.9
7	金	ごはん	○	酢豚 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しめじ ビーマン ねぎ	米 春雨 かたくり粉	787	29.2	22.9	3.1
10	月	ごはん	○	あじの南蛮漬け 青菜の炒め煮 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 桜えび	ごぼう 小松菜 大根 にんじん	米 里芋 こんにゃく	766	33.6	25.5	2.7
12	水	みそラーメン	○	ささみチーズ春巻き 中華和え みかんゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	にら きゅうり もやし みかん	中華めん ごま 春巻きの皮	764	36.9	28.1	3.6
13	木	ごはん	○	ローストチキン ブロッコリーサラダ ポークシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	ブロッコリー トマト 玉ねぎ	米 バター じゃがいも	881	37.7	31.3	2.4
14	金	キャロット ピラフ	○	白身魚のパン粉焼き ミネストローネ チョコクレープ	牛乳 たら ひよこ豆	玉ねぎ トマト とうもろこし	米 マカロニ チョコクレープ	841	37.3	26.0	2.9
17	月	ごはん	○	メンチカツ 海藻サラダ トマトスープ	牛乳 豚肉 たまご	大根 きゅうり マッシュルーム	米 パン粉 オリーブオイル	859	30.3	35.5	2.7
20	木	ごはん	○	いなだの照り焼き からし和え 生揚げの肉みそ煮	牛乳 生揚げ 豚肉 小松菜	椎茸 にんじん 小松菜 ねぎ	米 なたね油 じゃがいも	794	35.5	27.2	2.8
21	金	ごはん	○	豚丼（具） みそ汁 ぐりとぐらのカステラ	牛乳 豚肉 たまご	玉ねぎ えのき ごぼう 椎茸	米 バター じゃがいも	911	39.8	28.1	3.0
25	火	ごはん	○	鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たまご ハム	白菜 きゅうり ねぎ 玉ねぎ	米 春雨 かたくり粉	827	32.3	27.3	2.9
26	水	抹茶揚げパン	○	スパニッシュオムレツ ポトフ	牛乳 たまご ソーセージ	にんじん 白菜 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	766	26.9	32.4	2.8
27	木	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース 青菜のソテー コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	小松菜 玉ねぎ りんごジャム	米 バター じゃがいも	754	28.6	29.0	2.3
28	金	赤飯	○	しいらの竜田揚げ ごま和え すまし汁 さくらゼリー	牛乳 小豆 しいら なんと	ほうれんそう もやし 椎茸	米 ごま さくらゼリー	759	36.7	19.9	2.9
※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものに なります。詳細は裏面にてご確認ください。							2月の平均栄養価	805	33.9	26.7	2.8



2月の給食だより

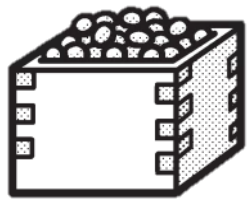


「予定献立表」は第五中学校HPにてデータでの配布も行っています。ご活用ください。

節分

季節の変わり目に災いを追い払ったことが節分の始まりです。
以前は春夏秋冬それぞれの季節の変わり目を「節分」と呼んでいましたが、次第に立春の前日を指す言葉として使われるようになりました。
今年の節分は2月2日、立春は2月3日です。

豆まき



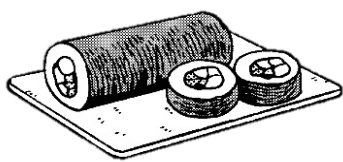
昔の人は「鬼が災いを運んでくる」と考えていました。清める力（霊力）があるとされた五穀（米・麦・あわ・きび・豆）の中で「まめ＝魔滅」と語呂がよく、当たると痛いという理由から鬼を追い払うために豆が使われるようになったそうです。
また、年の数もしくは年の数+1つの豆を食べることで生命力を得て、1年を元気に過ごすことができると言われています。

ひいらぎいわし



昔からとがったものや嫌なにおいのするものには魔よけの効果があるとされています。
嫌なにおいがする「いわしの頭」に、葉にするどいトゲを持つ「ひいらぎの枝」を刺した「ひいらぎいわし」を作り、家の入口になる部分に飾ることで鬼を追い払う風習が残っている地域もあります。

恵方巻き



長い歴史を持つ節分ですが、恵方巻きは発祥から100年ほどしかたっていないと言われています。
「恵方」とは年神様がいらっしゃる方角を指します。恵方を向いて、願い事をしながらしゃべらずに太巻きを食べることで幸運を呼び込むとされています。

世界豆の日



2月10日は「世界豆の日」です。豆類の食糧としての重要性についての認識を高める日として、2019年から実施されています。
豆類はたんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維を豊富に含み、健康の維持に役立てやすい食べ物です。育てやすく、保存性が高いことも特徴です。様々な種類があり、日本で大豆が多種多様な食品や調味料に加工されるように、世界中で色々な料理に使われています。
世界豆の日は、SDGs（持続可能な開発目標）においても、食糧生産における重要な作物とされています。

3年生の皆さんへ

3年生は28日（金）が最後の給食です。中学校生活はもう少し続きますが、給食は一足先に卒業となります。3年間ありがとうございました。
給食の献立は、普段の食生活の見本になるようバランスを考えて作っています。食事をおろそかにしてしまうと、体だけでなく心の調子も崩れやすくなってしまいます。時には給食を思い出して、普段の食生活を見直してみてください。

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	774
		いわしのかば焼き		いわし			生姜	かたくり粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	34.0
		磯和え			のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		脂質 (g)	24.2
		みそ汁		油揚げ みそ かつお節 さばぶし	わかめ		大根 えのき ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.5
		黒糖福豆		黒糖福豆							
4	火	麦ごはん	○					米 麦		エネルギー (kcal)	816
		ささみフライ		鶏肉				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	32.5
		冬野菜カレー		豚肉	ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ ごぼう 生姜 れんこん にんにく	じゃがいも はちみつ	なたね油 バター	脂質 (g)	24.9
										食塩相当量 (g)	2.6
5	水	ゆかりごはん	○				ゆかり	米		エネルギー (kcal)	758
		揚げ豆腐		鶏肉 豆腐 卵		人参	長ねぎ グリンピース	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	35.7
		じゃがいものそぼろ煮		豚肉 さばぶし		人参 さやえんどう	生姜 しいたけ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	脂質 (g)	23.6
										食塩相当量 (g)	2.6
6	木	じゃこ菜飯	○		ちりめんじゃこ		菜めしの素	米	ごま	エネルギー (kcal)	815
		さばの塩こうじ焼き		さば				塩こうじ		蛋白質 (g)	36.0
		おかか和え		かつお節		小松菜	もやし	砂糖		脂質 (g)	20.8
		白いおしろこ		いんげん豆	牛乳			砂糖 白玉		食塩相当量 (g)	2.9
7	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	787
		酢豚		豚肉		人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ だけのこ しいたけ	かたくり粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	29.2
		春雨スープ		ベーコン 鶏肉		小松菜 人参	しめじ コーン	春雨		脂質 (g)	22.9
										食塩相当量 (g)	3.1
10	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	766
		あじの南蛮漬け		あじ			生姜 長ねぎ 玉ねぎ	かたくり粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	33.6
		青菜の炒め煮		油揚げ	桜えび	小松菜		砂糖	ごま油 なたね油	脂質 (g)	25.5
		豚汁		豚肉 豆腐 かつお節 さばぶし みそ		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.7
12	水	みそラーメン	○	豚肉 みそ さばぶし	昆布	人参 小松菜 なら	にんにく 生姜 長ねぎ もやし コーン しなちく	中華めん 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	764
		ささみチーズ春巻き		鶏肉	チーズ	ほうれんそう		じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.9
		中華和え				ほうれんそう	もやし きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 (g)	28.1
		みかんゼリー					みかん缶	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	3.6
13	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	881
		ローストチキン		鶏肉			生姜 にんにく			蛋白質 (g)	37.7
		ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	きゅうり 白菜 レモン	砂糖	なたね油	脂質 (g)	31.3
		ポークシチュー		豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖	なたね油 バター	食塩相当量 (g)	2.4
14	金	キャロットピラフ	○					米		エネルギー (kcal)	841
		白身魚のパン粉焼き		たら	チーズ		にんにく	パン粉	オリーブオイル	蛋白質 (g)	37.3
		ミネストローネ		豚肉 ひよこまめ ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ セロリ コーン	じゃがいも マカロニ		脂質 (g)	26.0
		チョコクレープ						チョコクレープ		食塩相当量 (g)	2.9
17	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	859
		メンチカツ		豚肉 卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	なたね油	蛋白質 (g)	30.3
		海藻サラダ			海藻ミックス		きゅうり 白菜 大根 コーン	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	35.5
		トマトスープ		ベーコン 卵		ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム		オリーブオイル	食塩相当量 (g)	2.7
20	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	794
		いなだの照り焼き		いなだ			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	35.5
		からし和え				人参 小松菜	もやし	砂糖		脂質 (g)	27.2
		生揚げの肉みそ煮		豚肉 みそ 生揚げ		人参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 じゃがいも	なたね油	食塩相当量 (g)	2.8
21	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	911
		豚丼 (具)		豚肉 かつお節			玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	しらたき 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	39.8
		みそ汁		油揚げ みそ かつお節 さばぶし	わかめ		大根 えのき ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	28.1
		ぐりとぐらのカステラ		卵			レモン	小麦粉 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	3.0

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	827
		鶏肉の油淋鶏風		鶏肉			生姜 にんにく 長ねぎ	かたくり粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	32.3
		春雨サラダ		ハム		にら 人参	白菜 きゅうり	春雨	ごま油	脂質 (g)	27.3
		中華スープ		ベーコン 卵		ごねぎ	コーン 玉ねぎ	かたくり粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
26	水	抹茶揚げパン	○					コッパパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	766
		スパニッシュオムレツ		卵 ベーコン		人参	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		蛋白質 (g)	26.9
		ポトフ		ソーセージ ベーコン		人参	玉ねぎ 白菜	じゃがいも		脂質 (g)	32.4
										食塩相当量 (g)	2.8
27	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	754
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉			にんにく 生姜 長ねぎ りんごジャム	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	28.6
		青菜のソテー		ベーコン		小松菜	コーン		バター	脂質 (g)	29.0
		コンソメスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ 白菜	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.3
28	金	赤飯	○	あずき				米 もち米	ごま塩	エネルギー (kcal)	759
		しいらの竜田揚げ		しいら			生姜	かたくり粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.7
		ごま和え				ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	19.9
		すまし汁		ちくわ なんと かつお節	わかめ 昆布	人参 みつば	しいたけ	麺		食塩相当量 (g)	2.9
		さくらゼリー						さくらゼリー			

栄養量の基準値	2月基準値
エネルギー (kcal)	805
蛋白質 (g)	33.9
脂質 (g)	26.7
食塩相当量 (g)	2.8