



2月の学校給食献立予定表



2026年 2月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
2	月	フラワーロール		白花豆のポタージュ チキンナゲット③ ほうれん草のサラダ	牛乳、白花豆、ベーコン チキンナゲット、ツナ	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう キャベツ、きゅうり	フラワーロール じゃがいも、サラダ油 三温糖	750	28.9
節分献立									
3	火	恵方巻 (酢飯・手巻きのり)		鬼除け汁 スティック納豆/ツナマヨ エビフライ②	牛乳、豚肉、大豆、のり みそ、えびフライ ツナ、納豆	だいこん、ごぼう にんじん、ねぎ	酢めし、サラダ油 こんにゃく、ごま油 大豆油、パン粉、マヨネーズ	795	30.8
4	水	地粉うどん みそけんちんうどん		かしわ天 磯香あえ	牛乳、豚肉、油揚げ 鶏肉、のり、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん ごぼう、干し椎茸 ほうれん草、もやし	地粉うどん、さといも サラダ油、薄力粉、大豆油	752	40.5
5	木	わかめごはん		ジャージャン豆腐 ポーク焼売② もやしの中華サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ みそ、ポークしゅうまい	しょうが、にんじん、小松菜 たけのこ(水煮)、玉ねぎ、ねぎ ピーマン、もやし、きゅうり	わかめごはん、三温糖 サラダ油、片栗粉、ごま油 中華ドレッシング	791	34.8
学力アップ応援献立									
6	金	白飯		さつま汁 いわしの梅煮 切干大根のピリ辛炒め	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ いわしの梅煮、竹輪 油揚げ	だいこん、ねぎ、にんじん 切干大根、いんげん	白飯、さつまいも サラダ油、ごま油、三温糖	746	29.3
9	月	黒パン		じがいもとトマトのペーパン煮込み 白身魚バジルフライ 花野菜サラダ	牛乳、ペーコン タラ香草フライ 豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 プロッコリー、カリフラワー とうもろこし	黒パン、じがいも、大豆油 薄力粉、バター、サラダ油、パン粉 イタリアンドレッシング、上白糖	848	28.9
10	火	白飯		春雨スープ ビビンバの具 野菜パオズ②	牛乳、野菜包子 豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、白菜キムチ きくらげ(乾)、にんにく、しょうが ねぎ、大豆もやし、ほうれん草、切干大根	白飯、はるさめ、ごま油 上白糖、ごま、薄力粉	787	31.5
12	木	白飯		すき焼き風煮 すり身チーズロール ごまあえ	牛乳、豚肉、焼き豆腐 すり身チーズロール みそ	白菜、にんじん、ねぎ しめじ、ほうれん草、キャベツ	白飯、しらたき、サラダ油 三温糖、上白糖、ごま	758	33.3
バレンタイン献立									
13	金	カレーピラフ		ハートコロッケ ポトフスープ チョコプリン	牛乳、鶏肉 ウインナー	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし にんにく、キャベツ	白飯、ユニソーヤマーガリン、パン粉 サラダ油、ミートコロッケ 大豆油、じがいも	775	21.6
16	月	減量コッペパンスライス		和風ミートスパゲティ ウイナーケチャップソース ごぼうサラダ	牛乳、豚ひき肉、ツナ ウインナー、干ひじき	玉ねぎ、にんじん、にんにく、ごぼう しょうが、マッシュルーム(水煮) えのき、れんこん、さやいんげん	コッペパン、スパゲティ サラダ油、オリーブ油、ごま バター、上白糖、ごまドレッシング	825	35.4
17	火	白飯		かきたまスープ ハンバーグイタリアン ポカポカサラダ	牛乳、卵 ハンバーグ、ツナ	玉ねぎ、にんじん、きくらげ(乾) えのき、チンゲン菜、とうもろこし、しょうが セロリー、トマト缶、キャベツ、ブロッコリー	白飯、片栗粉 オリーブ油、上白糖 ごま、サラダ油	753	28.5
18	水	中華めん 広東麺		春巻き 春雨サラダ	牛乳、豚肉、春巻き	白菜、にんじん、もやし、ねぎ きくらげ(乾)、しょうが 大豆もやし、きゅうり	中華麺、サラダ油、片栗粉 大豆油、はるさめ ごま油、上白糖	801	29.9
19	木	鶏五目ごはん		冬野菜みそ汁 白身魚のピリ辛ソース いちごムース	牛乳、鶏肉、油揚げ タラ、いちごムース 豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮) 干し椎茸、大根、白菜、ねぎ しょうが、にんにく	白飯、サラダ油、三温糖 里芋、大豆油、ごま油 片栗粉	821	34.8
20	金	白飯 カツカレー		チキンカツ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳、鶏ひき肉 チキンカツ、わかめ	しょうが、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり とうもろこし	白飯、サラダ油、じがいも 大豆油、和風ドレッシング、パン粉 こんにゃく(ほうれん草・人参)	829	26.1
受験応援献立									
24	火	白飯		スタミナスープ チキンのステーキソースかけ 勝つおあえ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ 牛乳、鶏肉、かつお節	にんじん、玉ねぎ、大根、ねぎ にんにく、たくあん漬 キャベツ、きゅうり、ほうれん草	白飯、サラダ油、じがいも 片栗粉、大豆油、三温糖 ごま油	823	38.1
25	水	ココア揚げパン		ワンタンスープ 肉団子② 黄金かぼすのポテトサラダ	牛乳、豚肉 肉団子、チーズ	にんじん、玉ねぎ、きくらげ(乾) もやし、ねぎ、小松菜、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし、かぼす	コッペパン、大豆油、上白糖 サラダ油、ワンタン、ごま油 じがいも、三温糖	805	31.1
27	金	白飯		肉じゃが 納豆 ワカメとツナのあえ物	牛乳、豚肉、彩の国納豆 わかめ、ツナ	玉ねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり	白飯、サラダ油 じがいも、しらたき 三温糖	775	31.7

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関する行事・給食終了日などについては、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



集中力アップの力は、栄養にあり！栄養バランスのよい食事は、バリエーション豊かな食卓になります。食べ物からの刺激が脳への刺激に

2026年の節分は…？ *

今年の節分は、2月3日（火）、恵方は「南南東」です。

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

* * * * ごはんと大豆はとっても仲よし！ * * * *

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆製品と一緒に食べています。一緒に食べることで、米は大豆の、大豆は米のお互い足りない栄養素を補い合ってくれます。

