

2026 2月

茅ヶ崎市中学校給食

SCHOOL LUNCH Menu

★ 2月3日は「節分」です

節分の日、豆まきや行事食で邪気（鬼）を追い払い、新しい1年を無病息災で過ごせるように願う、立春の前日に行われる伝統行事です。給食では、食べることで邪気を払うとされる「いわし」を使ったかば焼きと、福を呼び込むとされる「福豆」を使った青のり福豆を提供します。



3年生の
保護者の皆様へ

3月分の
最終予約締め切りは、
2月13日(金)
13時まで
となります。

Mon



ミートボールとキャベツのクリーム煮

- バターライス ●牛乳
- 青菜ときのこのソテー
- ささみときゅうりのサラダ
- 白菜スープ

工: 843kcal た: 32.5g
脂: 28g 塩: 2.8g

Tue



いわしのかば焼き

※青菜と油揚げの和えもの

- 麦ごはん ●牛乳
- 五目きんぴら
- 青のり福豆
- さつま汁

工: 803kcal た: 34.5g
脂: 25g 塩: 2.1g

Wed



ポークビーンズ

※浜須賀中のみココア揚げパン

- ロールパン ●発酵乳（プレーン）
- マカロニサラダ
- 小松菜とベーコンのアーリオオーリオ
- かぶのシチュー

工: 811kcal た: 34.8g
脂: 27.2g 塩: 3.1g

Thu



ジャーチャン豆腐

- ごはん ●牛乳
- かつおの甘辛
- 切り干し大根のナムル
- わかめスープ

工: 820kcal た: 38.8g
脂: 28.3g 塩: 2.7g

Fri



鶏肉とうずら卵のうま煮

- 麦ごはん ●牛乳
- ちくわの磯辺揚げ
- キャベツのおかか和え
- すまし汁

工: 807kcal た: 33.9g
脂: 28.3g 塩: 2.2g



デミグラスソースハンバーガー

※フライドポテト

- ごはん ●牛乳
- ブロッコリーとツナのソテー
- キャロット・ラペ
- かぼちゃのポタージュ

工: 806kcal た: 28.9g
脂: 25.5g 塩: 2.4g



セルフガパオライス

- ごはん ●牛乳
- ビーフン炒め
- キャラメルポテト
- チンゲンサイのスープ

工: 829kcal た: 29.7g
脂: 26.2g 塩: 2.3g



建国記念の日



さわらのおろしあんかけ

※いんげんのおかか和え

- わかめごはん ●牛乳
- 肉じゃが
- 野菜ののり和え
- のっぺい汁

工: 802kcal た: 33.6g
脂: 25.8g 塩: 2.5g



酢鶏

- 麦ごはん ●牛乳
- 豚肉と野菜のオイスターソース炒め
- 春雨サラダ
- 中華スープ

工: 809kcal た: 29.9g
脂: 23.5g 塩: 2.6g



白身魚とじゃがいもの香味だれ

※茹でブロッコリー

- 麦ごはん ●牛乳
- がんもどきと大根の煮物
- ほうれん草の和えもの
- 豚汁

工: 809kcal た: 35.8g
脂: 26.7g 塩: 2.7g



肉丼

- ごはん ●牛乳
- 高野豆腐の照りマヨがらめ
- わかめと野菜の煮びたし
- ちゃんこ汁

工: 841kcal た: 33.3g
脂: 28.5g 塩: 2.2g



セルフサバザンド

※茹でキャベツ・玉ねぎ

- コッペパン ●牛乳
- トマトソースペンネ
- ゆで野菜サラダ
- 大根のコンソメスープ

工: 821kcal た: 31.3g
脂: 38.5g 塩: 3.3g



鶏のメキシカンソース

※茹でブロッコリー

- ターメリックライス ●牛乳
- スパイシーポテト
- カラフルサラダ
- ポソレ

工: 817kcal た: 33.3g
脂: 25.9g 塩: 2.6g



冬野菜のよくばりマーボー

- ごはん ●牛乳
- 揚げしゅうまい
- もやしのナムル
- かきたま汁

工: 822kcal た: 29.5g
脂: 24.9g 塩: 2.2g



天皇誕生日



チキンカツ

※炒めキャベツ

- ごはん ●牛乳
- ベーコンと野菜のケチャップ炒め
- ブロッコリーとひじきのサラダ
- 豆乳コンソメスープ

工: 812kcal た: 26.5g
脂: 28.8g 塩: 2.5g



ポークカレーライス

- 牛乳
- 枝豆とソーセージのソテー
- フルーツ白玉

工: 888kcal た: 30.4g
脂: 25.6g 塩: 3.1g



ぶりと高野豆腐のみそがらめ

※茹でブロッコリー

- 麦ごはん ●牛乳
- 大根のそぼろ煮
- きゅうりともやしの酢の物
- 豆腐スープ

工: 840kcal た: 35.6g
脂: 30g 塩: 2.5g



豚肉のバーベキューソテー

※茹でキャベツ

- ごはん ●牛乳
- ジャーマンポテト
- ビーンズサラダ
- カントリースープ

工: 820kcal た: 30.2g
脂: 31.6g 塩: 2.4g

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



お箸 スプーン

★栄養表記について

工:エネルギー / た:たんぱく質 / 脂:脂質 / 塩:食塩相当量
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価 ※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

献立・アレルギー情報

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



中学校給食

News

暦の上では春が近づいていますが、まだ寒い日は続きそうです。この時期は、勉強などで睡眠時間が短くなりがちだと思います。睡眠中に免疫細胞が活性化するため、睡眠不足は免疫力低下につながります。睡眠時間を確保することも大事ですが、質の良い睡眠をとるために、起きた時に朝日を浴びる・朝食をしっかり取る・カフェインを含む飲み物を寝る前に飲まない・寝床に入る時間を一定にするなどできることから意識して、体調を整えましょう。給食でも、免疫細胞や抗体の材料となる「たんぱく質」や、体の調子を整える「ビタミン」や「ミネラル」を多く含んだ食材を使用し、皆さんの健康を支えていきたいと思っています。

今月の
メニュー紹介

鉄分やマグネシウムなどのミネラルたっぷり『かつおの甘辛』

★材料(4人分)

- 「下味」
- かつお(2cm角切り) 250g
 - おろししょうが 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
- 「たれ」
- 砂糖 大さじ2
 - しょうゆ 小さじ2・1/2
 - みりん 小さじ1
 - 水 小さじ1(目安)
 - 白いりごま 大さじ1/2

★作り方

- ① かつおにしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけて冷蔵庫で20分ほど置く。
- ② 鍋に揚げ油を入れて熱し、170度に温度を上げる。
- ③ 下味をつけた①のかつおに片栗粉をまぶして②の油で4～5分程度揚げる。
- ④ 深めのフライパンにタレの調味料を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立たせたら③の揚げたかつおと白いりごまを混ぜ合わせて完成。

大豆水煮に片栗粉をつけて油で揚げたものを魚と一緒に混ぜ合わせると「かつおと大豆の甘辛」になります。ぶりや白身魚など魚を変えてアレンジすることもできるので、ぜひお試しください！

アレンジ

今月の
食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！

今月は「メキシコ料理」です。

● 鶏のメキシカンソース

メキシカンソースとは、スペイン語で「ソース」を意味する「サルサ」のことで、トマトや玉ねぎ、唐辛子などを使ったメキシコ料理に使われるソースです。メキシカンソースは、タコスやナチョス、コーンチップスなどにつけて食べるだけでなく、肉料理、魚料理、サラダなど幅広い料理に使われています。給食では、辛味を抑えて食べやすい味付けにしています。

● スパイスポテト

揚げたじゃがいもにチリパウダーと塩をまぶして作ります。チリパウダーはメキシコ料理によく使われるスパイスで、チリコンカンやタコスなどの料理に欠かせません。アメリカで生まれたスパイスで、唐辛子、クミン、パプリカなどが使われています。



● ポソレ

メキシコで古くから親しまれてきた伝統的な具だくさんのスープです。大粒のコーンやお肉、野菜と一緒に煮込んだ、食べ応えのあるスープです。お祝いごとや家族の集まる特別な日などに食べられることが多いですが、日常的にも親しまれている国民食です。色(赤・白・緑)によって分かれているなど、色々な種類のあるスープです。

🔔 3年生の保護者の皆様へ

3月分の給食予約締切について

給食費の精算処理のため、3月分の最終予約締め切りは、

2月13日(金) 13時までとなります。

それ以降は、予約の追加・変更・キャンセルはできませんのであらかじめご了承ください。また、給食締切日の2月13日(金)以降は、払込用紙等で支払いを行わないようご注意ください。返金に遅れが生じてしまう可能性があります。

返金用口座登録のお願い

卒業に伴い、在学中にお支払いいただいた給食費の返金を行います。
2月10日(火)までに返金用口座登録にご協力ください。

登録は予約システムから▼

