

# 2月 給食予定献立表



2025年  
栃木県立真岡高等学校定時制

日付	主食	献立名 おかず	主な食品とその働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			栄養を完全にする	血液や筋肉をつくる	体の調子をどとのえる	熱や力となる	
			第1群	第2群	第3群	第4群	
3 (月)	すし飯	≪ 予餞会 & 節分 ≫ 手巻き寿司 (イカフライ・納豆・ツナサラダ・玉子) 鶏肉のから揚げ ほうれん草とチキンのサラダ みそけんちん汁 鬼のかお布林 ドリンク	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 納豆 木綿豆腐 いか	大根 人参 えのき ほうれん草 こんにゃく 玉ねぎ 里芋 きゅうり のり サラダ菜	麦ごはん サラダ油 薄力粉 ドレッシング 抹茶プリン マヨネーズ ホイップクリーム	920 38 33 3.8
4 (火)	ポークカレーライス	≪ 卒業生最後の給食 ≫ メンチカツ 中華春雨サラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏卵	豚こま肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	麦ごはん ごま油 緑豆春雨 砂糖 アセロラゼリー	872 27 25 3
6 (木)	麦ごはん	煮込みハンバーグ 切り干し大根の煮物 野菜の千草あえ みそ汁	牛乳 鶏卵	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ 切り干し大根 人参 白滝 じゃがいも 小松菜 マッシュルーム	麦ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 白いりごま	821 30 26 3.5
7 (金)	麦ごはん	鶏肉のネギ塩だれ スパゲティサラダ 野菜たっぷり炒り豆腐 みそ汁	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	ネギ ごぼう 里芋 グリーンリーフ 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	麦ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	864 36 33 2.6
10 (月)	かやくごはん	白身魚の粕漬焼き そぼろと根菜のきんぴら ブロッコリーサラダ みそ汁 りんごのタルト	牛乳	さわら 豚ひき肉 ロースハム	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく ブロッコリー ごぼう コーン しめじ	麦ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま油 りんごのタルト	834 36 34 3.6
12 (水)	瓦そば (ちゃんぽん麺)	コーンクリームコロッケ ポテトサラダ グレープフルーツゼリー	牛乳 鶏卵	豚こま肉 ロースハム	大根 じゃがいも 人参 きゅうり 万能ねぎ レモン サラダ菜	ちゃんぽん麺 砂糖 サラダ油 マヨネーズ ゼリー	829 30 34 3.6
<b>学年末テスト (2/13~18)</b>							
19 (水)	オムライス	豚肉コロッケ わかめのマヨポンあえ コンソメスープ チョコクレープ	牛乳 鶏卵 ジョア	鶏こま肉 ツナ 豚ひき肉	チンゲン菜 玉ねぎ もやし わかめ 人参 ピーマン マッシュルーム	麦ごはん バター マヨネーズ サラダ油 チョコクレープ	855 28 37 3.7
20 (木)	麦ごはん	八宝菜 えびしゅうまい マロニーサラダ 中華スープ	牛乳 鶏卵 うずらの卵	豚こま肉 ベーコン えび いか	白菜 人参 チンゲン菜 きくらげ もやし きゅうり たけのこ 玉ねぎ わかめ	麦ごはん 砂糖 ごま油 マロニー 白いりごま	830 33 26 4.0
21 (金)	けんちんうどん	白身魚の天ぷら かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	牛乳 チーズ	鶏こま肉 助宗だら 油揚げ	かぼちゃ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ 里芋 こんにゃく サラダ菜	うどん てんぷら粉 マヨネーズ 砂糖 ぶどうゼリー	857 33 35 3.4
25 (火)	ピザトースト	プレーンオムレツ こんにゃくサラダ パンプキンポタージュ お米のムース	牛乳 鶏卵 チーズ	ベーコン	ピーマン トマト 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 わかめ こんにゃく	食パン サラダ油 ポタージュの素 白いりごま ムース	847 34 37 4.6
26 (水)	麦ごはん	さばの味噌煮 鶏とポテトのカレー炒め 大根とハムのサラダ かきたま汁	牛乳 鶏卵	さば 鶏もも肉 ロースハム	じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 ニラ ピーマン えのき 大葉 きゅうり	麦ごはん 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 サラダ油	860 31 35.0 2.6
27 (木)	だし茶漬	だし茶漬の具 お好み焼き風タコメンチ 小松菜のレモンあえ アップルパイ	牛乳	マス 油揚げ	小松菜 もやし 人参 高菜 塩昆布 刻みのり	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ 薄力粉 アップルパイ	831 36 26 3.4
3/4 (火)	★ 予餞会 ★ 麦ごはん	さわらの野菜あかけ ポテトサラダ 鶏とこんにゃくの炒め煮 みそ汁	牛乳	さわら 鶏こま肉	玉ねぎ ピーマン 人参 こんにゃく じゃがいも ごぼう 大根 小松菜	麦ごはん ごま油 マヨネーズ 砂糖 白いりごま	837 33 29 3.4

★食材の購入などの都合で、献立を変更する場合があります。 ★麦ごはんは200g(中盛り)で計算しています。  
★牛乳以外の飲み物の日でも、牛乳を用意しています。好きなほうを飲んでください。  
★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中です。ぜひご覧ください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:860kcal たんぱく質:34g 脂質:27g 食塩:2.8g

今年の患方は  
**西南西**  
だよ!

## 節分ってどんな行事?何を食べる?

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされていました。そのため縁起がよいものを食べる風習があります。

縁起の良い七福神にちなみ、7種類の具材を包む患方巻きは、「福を巻き込む」食べ物とされています。切らずに一気に食べることにも、「縁を切らない」「運を逃がさない」という意味が込められています。さらにその年の「患方」を向いて食べるとよいとされています。



## 3日は予餞会です

今年の予餞会の給食のメニューは、手巻き寿司にしました(前日が節分のため)。卒業生のみなさんと一緒に食事ができるのも残りわずかです。お世話になった卒業生たちとテーブルを囲み、これまでの思い出話を花を咲かせてください。飲み物もいろいろ準備していますので、楽しみにしてください。

