



南知多町学校給食センター

食べ物カレンダー



にんじん

令和8年2月 献立表

【今月の目標】
楽しく会食しよう

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中	
2 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		600 750	
		★しゅうまいのこうみだれかけ(小2c・中3c) パンサンスー	ぶたにく とりにく ハム			たまねぎ ショウガ にんじん キャベツ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		
		ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご		にんじん チングンサイ	たけのこ たまねぎ コーン	でんぶん			
3 火		ごはん 牛乳	節分献立です！	ぎゅうにゅう			ごはん		649 792	
		いわしのかばやき	いわし				さとう でんぶん	あぶら		
		れんこんのきんぴら	ぶたにく ほんべん だいすき	にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま			
		とうふのすまじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきだけ たまねぎ ねぎ だいこん				
4 水		★せつぶんまめ	だいすき						629 761	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく		たまねぎ	さとう でんぶん				
		ほうれんそうのごまあえ	ハム		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	ごま			
5 木		こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	さつまいも さといも		692 814	
		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			
		★はるまき	ぶたにく	にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら			
		マーボーとうふ	ぶたにく だいすき とうふ みそ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら			
6 金		みかん			みかん				631 790	
		ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			
		ミートソース	ぶたにく だいすき	にんじん トマト パセリ	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん				
		オムレツ	たまご							
9 月		マリネサラダ	ツナ	あかピーマン キビーマン キャベツ キゅうり			ドレッシング		620 754	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		あじフライのなんばんだれかけ	あじ	ねぎ	ねぎ	さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら			
		プロッコリーのおかかあえ	ツナ はなかつお	プロッコリー	もやし コーン	さとう				
10 火		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきだけ だいこん こんにゃく ねぎ			611 757	
		こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン			
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ 人気メニュー♪	あおのり	にんじん	キャベツ ショウガ	やきそばめん	あぶら		
		★あいちウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー				さとう でんぶん			
12 木		コールスローサラダ	ハム			キャベツ キュウリ コーン	さとう オリーブあぶら		604 746	
		ミルメークココア					さとう			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		さけのごまヨネーズやき	さけ					マヨネーズ ごま		
13 金		にんじんとツナのあえもの	ツナ	あおのり	にんじん	きゅうり もやし	さとう		616 765	
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ぶなしめじ ごぼう ねぎ	でんぶん			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		にくだんごのすぶた	にくだんご		あかピーマン キビーマン たまねぎ	さとう でんぶん				
16 月		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん キュウリ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	615 740	
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ			
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じやかいも こむぎこ	あぶら		
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チングンサイ	もやし	さとう		615 740	
		のっpeiじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ	でんぶん さといも			

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実			
17	火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		626	
		南知多町産の有機野菜のじゃがいもです!	ぶたにく	チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ	じやがいも			
		ハムとコーンのサラダ	ハム			コーン キャベツ きゅうり		マヨネーズ	762	
		いよかん 香りのよい、旬の果物です♪				いよかん				
18	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625	
		★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく ぶたにくとりにく			たまねぎ だいこん	こむぎこ パンこ さとう			
		やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし		ごま	750	
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ ねぎ たいこん		たまふ			
19	木	[お魚の日] ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617	
		★さばのぎんがみやき	さば みそ					さとう		
		しらすぼしとわかめのすのもの	しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		744	
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん				
20	金	ちゅうかめん 牛乳	人気メニュー♪	ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		604	
		たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ				
		★ぎょうざのからじょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ		726	
		パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
24	火	ごはん 牛乳	ごはんにカツをのせて、卵どうじをかけてカツ丼にして食べましょう。	ぎゅうにゅう			ごはん		663	
		カツどん(★ひとくちカツ)	ぶたにく				こむぎこ パンこ あぶら			
		カツどん(たまごとに)	こうやどうふ かまぼこ たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん		823	
		ひじきのいたために	ぶたにく だいいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう ごまあぶら			
25	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623	
		★あいちのれんこんいりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ	さとう でんぶん			
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく だいいず はんべん		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		779	
		ひじきとはるさめのごままでんぶん	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
26	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		602	
		★ユーリンチー	とりにく		ねぎ	ににく しょうが ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら		
		チョレギサラダふう	ツナ	あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		ごまあぶら ごま	733	
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チングンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん			
27	金	ミルクロールパン 牛乳	30回	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		657	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター		
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	856	
		フルーツしらたまのレモンふうみ	しらたまさん ごはよくかんで食べましょう!			もも バインアップル レモンかじゅう	しらたまさん さとう			
		豆を食べよう							小650 中830	
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。										
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。										

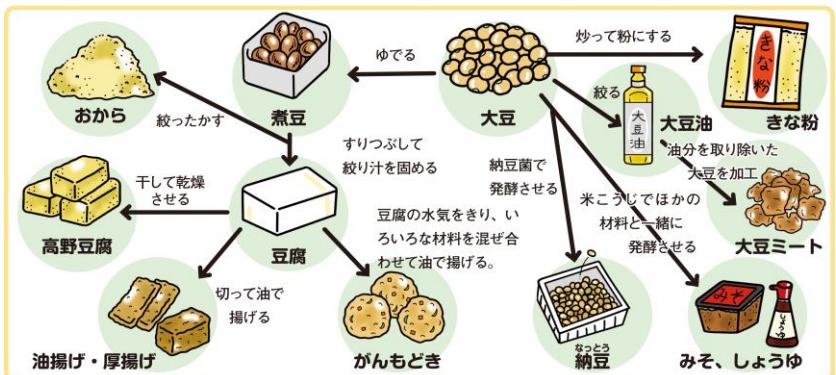
豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なんぱく質が多く、「畠の肉」ともいわれます。また、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、マグネシウム、鉄といったミネラルや食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそもそも食べても消化されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。変身上手な大豆をおうちでもたくさん食べましょう。

今月の行事食



節分 (せつぶん)

節分とは、冬から春になる節目の日です。昔から季節の変わり目は、災いや病気などが起こりやすいと考えられていました。そのため魔よけのまじないとして「鬼は外、福は内」の声とともに豆をまきます。また、鯉(いわし)の頭を棒(ひいらぎ)の枝に刺して玄関に飾って厄除けをします。給食ではいわしの蒲焼きと節分豆を出しています。年の数を数えて美味しくたべましょう。



給食予定回数 18回