





令和8年2月 献立表

【今月の目標】
楽しく会食しよう



南知多町学校給食センター

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		600
	★しゅうまいのこうみだれかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん		
	パンサンスー 	ハム		にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	750
	ちゅうかふうたまごスープ 	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ コーン	でんぶん		
3 火	ごはん 牛乳 		ぎゅうにゅう			ごはん		649
	いわしのかばやき  	いわし				さとう でんぶん	あぶら	792
	れんこんのきんぴら 	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	
	とうふのすましじる  	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	えのきたけ たまねぎ ねぎ だいこん			
	★せつぶんまめ	だいず						
4 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		629
	★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	761
	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		
5 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		692
	★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	
	マーボーどうふ 	ぶたにく だいず 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	814
	みかん				みかん			
6 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		631
	ミートソース 	ぶたにく だいず		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						790
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
9 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620
	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	
	ブロッコリーのおかかあえ 	ツナ はなかつお		ブロッコリー	もやし コーン	さとう		754
	ぶたじる  	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん こんにゃく ねぎ			
10 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		611
	やきそば  	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	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		757
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
	ミルクメクココア					さとう		
12 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
	さけのごまヨネーズやき	さけ					マヨネーズ ごま	
	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		746
	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		
13 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	にくだんごのすぶた	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん		
	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 きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	765
	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		
16 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	★わふうコロツケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		740
	のっぺいじる  	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	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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
			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	
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	
		カレーライス 	ぶたにく	チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ	じゃがいも			
		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 				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 だいこん	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	でんぷん			
20	金	ちゅうかめん 牛乳 		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				
		★ぎょうざのからししょうゆかけ(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	
		パンパンジーサラダ 	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		
24	火	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		663	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		カツどん(★ひとくちカツ) 	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	823	
		カツどん(たまごとじに) 	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 でんぷん			
25	水	ひじきのいために 	ぶたにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	623	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★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 でんぷん		779	
		じゃがいものそばろに 	ぶたにく だいず はんぺん		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
26	木	ひじきとはるさめのごまずあえ 	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	602	
		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			
		★ユーリンチー	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	733	
		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		
27	金	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 チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん		856	
		ミルクロールパン 牛乳 		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン			
		ポークビーンズ 	ぶたにく だいず		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	657	
		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		
		フルーツしらたまのレモンふうみ 				もも パインアップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう			
豆を食べよう			※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。						エネルギー摂取基準	小650 中830

豆を食べよう

※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。

給食予定回数 18回

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」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、大豆はそのまま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、鰯(いわし)の頭を柊(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食べましょう。

