

令和8年

2月 給食だより



かみかみ献立

★〈中学生リクエスト献立〉〈小学生考案献立〉

| 日 | 献立 ():アレルギー品目 | 赤 | 緑 | 黄 | +家庭 |
|-----------|--|---------------------------------------|---|---|-------|
| 2 (月) | ジョアマスカット（乳） 麦ごはん チキンカレー チーズ風ハンバーグ 春雨サラダ | ジョアマスカット 鶏肉 チーズ風ハンバーグ ハム | 人参 玉ねぎ にんにく ショウガ キャベツ キュウリ | 麦ごはん じゃがいも カレールウ 春雨 ドレッシング | 海草 |
| 3 (火) | 牛乳（乳） 雑穀ご飯 すまし汁 いわしの蒲焼（魚） たくあん和え 黒糖節分豆 | 牛乳 鶏肉 いわし 豆腐 黒糖節分豆 | 干ししいたけ みつ葉 人参 大根 もやし 小松 菜 たくあん | 雑穀ごはん ふ 米油 砂糖 白いりごま | 果物 |
| 4 (水) | 牛乳（乳） コッペパン（乳） パンブキンポタージュ（乳） キッシュオムレツ（卵・乳） コールスローサラダ | 牛乳 鶏肉 キッシュオムレツ | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キュウリ キャベツ コーン レモン | コッペパン ポタージュルウ じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ | きのこ類 |
| 5 (木) | 牛乳（乳） わかめごはん 豚汁 さばのみそ煮（魚） りっちゃんサラダ（魚）フッキンプリン（乳・卵） | 牛乳 豚肉 豆腐 さばのみそ煮 ハム すき昆布 かつお節 | 大根 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ キュウリ コーン | わかめごはん 里芋 砂糖 米油 フッキンプリン | 果物 |
| 6 (金) | 牛乳（乳） 中華めん ピリ辛野菜みそラーメンスープ シュウマイ（卵）（2個） パンパンジーサラダ | 牛乳 豚ひき肉 みそ シュウマイ 水煮チキン | キャベツ もやし 人参 コーン にら にんにく キュウリ | 中華めん ドレッシング | 魚 |
| 9 (月) | 牛乳（乳） 麦ごはん 肉じゃが 納豆 からし和え | 牛乳 豚肉 納豆 | 人参 玉ねぎ こんにゃく インゲン もやし キャベツ | 麦ごはん じゃがいも 砂糖 | 緑黄色野菜 |
| 10 (火) | 牛乳（乳） 麦ごはん 冬野菜のみぞ汁 鮭の塩焼き（魚） 和風春雨サラダ | 牛乳 油揚げ みそ 鮭 ハム | 白菜 大根 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 麦ごはん 春雨 ドレッシング | 大豆製品 |
| 12 (木) | 牛乳（乳） 麦ごはん 野菜カレー ささみカツ カミカミサラダ（魚・乳）ヨーグルト（乳） | 牛乳 ささみカツ わかめ さきいか ヨーグルト | 人参 玉ねぎ にんにく ショウガ キャベツ キュウリ | 麦ごはん 米油 カレールウ じゃ がいも 三温糖 ごま油 白いりごま | 緑黄色野菜 |
| 13 (金) | 牛乳（乳） ソフトめん 肉うどんかけ汁 野菜かき揚げ 茎わかめのサラダ（魚） | 牛乳 豚肉 油揚げ 野菜かき揚げ 茎わかめ ツナ | 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう 干し しいたけ キャベツ | ソフトめん 中ざ ら糖 ドレッシング | いも類 |
| 16 (月) | 牛乳（乳） 麦ごはん せんべい汁 発芽玄米入りつくね プロッコリーのマヨおかか和え（魚） | 牛乳 豚肉 ツナ かつお節 発芽玄米入りつくね | キャベツ ごぼう 人参 ねぎ しめじ プロッコリー もやし | 麦ごはん 煎餅 ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖 | 海草類 |

節分にまつわる食べ物



※り大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

今月の平均栄養価

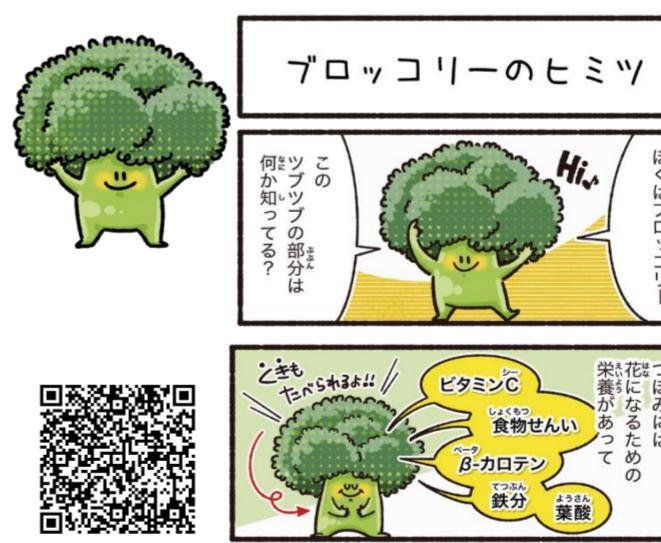
今月の給食目標

食べ物と健康の
かかわりを考えよう。

| | 小学 | 中学 |
|---|------|------|
| 工 | 654 | 772 |
| た | 25.6 | 29.9 |
| 脂 | 21.0 | 23.7 |
| 力 | 328 | 349 |
| 塩 | 2.6 | 3.1 |

工：エネルギー (kcal)
た：たんぱく質 (g)
脂：脂質 (g)
力：カルシウム (g)
塩：塩分 (g)

| 日 | 献立 ():アレルギー品目 | 赤 | 緑 | 黄 | +家庭 |
|-----------|--|--------------------------------|--|--|-----|
| 17 (火) | 牛乳（乳） 麦ごはん なめこ入り豚汁 ほっけの塩焼き（魚） 金平ごぼう | 牛乳 豚肉 みそ ほっけ | 大根 人参 ねぎ 白菜 なめこ ごぼう | 麦ごはん 砂糖 白いりごま 米油 | 乳製品 |
| 18 (水) | 牛乳（乳） 黒パン（乳） コーンシチュー（乳） 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ ミルメーク | 牛乳 鶏肉 ハム | 玉ねぎ 人参 コーン バセリ バジル キュウリ | 黒パン ポタージュルウ じゃがいも 砂糖 ミルメーク | 果物 |
| 19 (木) | 牛乳（乳） 麦ごはん 南蛮煮 肉団子（小2・中3） しょうがあえ | 牛乳 豚肉 みそ 肉団子 | 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく キュウ り キャベツ もやし しょうがあえ | 麦ごはん みそ 砂糖 じゃがいも 米油 | 果物 |
| 20 (金) | 牛乳（乳） 中華めん 塩野菜タンメンかけ汁（魚） ぎょうざ（2個） くらげ中華サラダ | 牛乳 豚肉 かまぼこ ぎょうざ ハム 中華くらげ | キャベツ 人参 もやし コーン ねぎ もやし | 中華めん ドレッシング | いも類 |
| 24 (火) | 牛乳（乳） チャーハン 冬野菜スープ 揚げ春巻き 春雨サラダ | 牛乳 烹き豚 揚げ春巻き ハム | 人参 コーン 玉ねぎ にんにく 白菜 大根 もやし ねぎ キャベツ きゅうり | チャーハン 春雨 砂糖 ごま油 | 魚 |
| 25 (水) | 牛乳（乳） コッペパン（乳） ワンタンスープ かぼちゃグラタン ツナと大根のサラダ（魚）マーシャルビーンズ（乳） | 牛乳 豚肉 かぼちゃグラタン | 人参 ねぎ 白菜 もやし 干ししいたけ 大根 きゅうり | コッペパン ワンタン 米油 ごま油 ドレッ シング マーシャ ルビーンズ | 果物 |
| 26 (木) | 牛乳（乳） 麦ごはん じゃがいものみそ汁 とんかつ レンコンサラダ | 牛乳 わかめ みそ とんかつ チキン水煮 | 玉ねぎ ねぎ れんこん 人参 キャベツ コーン 枝豆 | 麦ごはん じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖 | いも類 |
| 27 (金) | 牛乳（乳） ソフトめん 五目うどんかけ汁 ごぼうの天ぷら（小1・中2）（卵） みかん（柑橘） | 牛乳 豚肉 油揚げ | ねぎ 人参 ごぼう 干ししいたけ みかん | ソフトめん 中ざら糖 天ぷら粉 | 魚 |



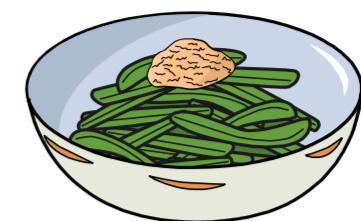
さむ まび
寒さ厳しい季節、
旬の野菜でのりきりましょう。



栄養士のつぶやき

今年の献立を担当いたします三浦です。寒さも本格的になってきました。
先日、学校給食のアンケートを学校の児童・生徒・教職員 向けに実施いたしました。
色々なご意見をいただき参考させていただきたいと思います。給食費や調理時間等に制限はありますが、できる限り、児童・生徒の要望に応えたいと思っています。
今年度の給食も残すところ2ヵ月となり、時の速さを実感しています。
ノロウイルスなどの食中毒が流行する季節ですので、より一層気を引き締めて給食を提供いたします。

おうちで食べよう！給食レシピ☆



【たくあん和え】

材料（4人分）

| | |
|------|------|
| 小松菜 | 1袋 |
| もやし | 1/2袋 |
| 人参 | 彩り程度 |
| キャベツ | 1/6個 |
| たくあん | 20 g |
| だし醤油 | 小さじ2 |

〈作り方〉

- ① 小松菜は2センチにカットする。
- ② 人参は千切り、キャベツは1センチ幅にカットする。
- ③ たくあんも千切りにする。
- ④ 小松菜、もやし、人参、キャベツをゆで冷ます。
- ⑤ 絞った野菜にたくあんを加え、だし醤油で和え、

※冬場残りがちなたくあんも、おひたしに混ぜることで、食感も楽しむことができ、おいしく食べることができます。



食育授業の様子



粟野小6年生考案 「THE☆和食IN粟野」

「1食分の献立を考えよう」というテーマで授業を行いました。
各校の最優秀賞が2月の学校給食に登場します！お楽しみに・・

2月10日（火）に登場

ポイント

粟野小学校6年生が考えたTHE☆和食IN粟野です。
ユニークなネーミングですね。栄養のバランスを考えながら、
旬の食材を献立に上手に取り入れました。春雨サラダは人気がありますが、
中華味なので、和食に合わせるために和風春雨サラダにしたのが特徴です。

堰本小6年生考案 「堰本定食」2月17日（火）登場



ポイント

献立を和食で揃えました。麦ごはんには食物繊維が豊富なところから、
献立に取り入れたそうです。また、なめこ汁にするか冬野菜たっぷり
の豚汁にするか悩んだ結果、豚汁になめこを入れてみようという話し合い
になり、なめこ入り豚汁が完成しました。

柱沢小5・6年生考案 「もりだくさん中華献立」 2月24日（火）に登場



ポイント

献立を中華で揃え、冬野菜たっぷりのスープを取り入れたことが
ポイントです。立春を迎える、春巻や春雨サラダなど、名前に春の
ついた料理を意識的に取り入れました。子供たちの発想は豊かです。
早く春が来るといいですね。