

2月献立表

2月の食育目標：日本の食文化を知ろう。
●組み合わせを考えながら食事をしよう。

月	火	水	木	金
2 もやしとこんにゃくの炒め物 いわし味付きフライ カルシウム入りごはん さつまいもと大根のみそ汁 給食休み 節分 緑黄色野菜	3 わかめとささ身のサラダ ポークシューマイ(2コ) 節分豆 中華めん あんかけラーメンスープ 給食休み 果物類	4 和風サラダ チキンナゲット(2コ) (レモンバジル味) 麦ごはん ポークハヤシ 給食休み きのこ類	5 人参サラダ デミグラスソースハンバーグ ふりかけ ごはん 具だくさん汁 給食休み 海藻類	6 キャベツとコーンのサラダ 白身魚カツ バックタルタルソース 切り目入りロールパン ABCマカロニスープ 給食休み 豆類
赤 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ わかめ みそ	赤 牛乳 豚肉 いか 鶏肉 大豆	赤 牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ わかめ	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ かつお節	赤 牛乳 たら ベーコン
黄 カルシウム入りごはん さつまいも 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	黄 中華めん 小麦粉 ごま油 片栗粉 砂糖	黄 麦ごはん じゃがいも 米粉 米油 砂糖 ハヤシルウ	黄 ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 片栗粉	黄 ロールパン 米油 パン粉 砂糖 マカロニ タルタルソース
緑 人参 もやし たけのこ 大根 ねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが	緑 人参 キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ もやし たけのこ	緑 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ グリーンピース にんにく	緑 人参 大根 ごぼう キャベツ ほうれん草 こんにゃく コーン マッシュルーム パセリ	緑 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース コーン
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)
59022.919.83661.5	63828.915.63682.5	67025.619.92632.9	60921.120.35761.8	63224.623.83332.5
70926.922.43951.9	84837.518.64243.1	78428.721.22703.2	72324.623.26152.2	79029.626.23593.1
9 野菜炒め ほっけの塩焼き プリン 麦ごはん えのき入りみそ汁 給食休み 果物類	10 のり和え 厚焼き卵 ヨーグルトレーズン ソフトめん 和風カレーうどんかけ汁 給食休み 魚類	11 建国記念の日 伊達学校給食センターは、給食センター統合に伴い3月で閉所(へいしょ)します。これまでの間、給食を美味しく食べていただき本当にありがとうございました。2月、3月は、スペシャル献立です。人気のメニューやデザートなど、色々提供したいと思います。お楽しみに!!	12 ブロッコリーの和風サラダ ハムカツ こんぶとさつまいものごはん なめこ汁 給食休み いも類	13 海藻サラダ 鶏肉のカレー風味焼き チョコクリーム コッペパン 野菜ポトフ 給食休み きのこ類
赤 牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ わかめ みそ 卵	赤 牛乳 卵 豚肉 なると のり	赤 牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ わかめ	赤 牛乳 ハム 豆腐 わかめ 昆布 みそ	赤 牛乳 鶏肉 ウインナー 海藻
黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	黄 ソフトめん 砂糖 カレールウ	黄 麦ごはん じゃがいも ごま ごま油 砂糖 カレールウ	黄 ごはん 米油 パン粉 さつまいも 砂糖	黄 コッペパン じゃがいも 砂糖 チョコクリーム
緑 人参 大根 チンゲン菜 もやし キャベツ えのきだけ	緑 人参 キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 干ししいたけ レーズン	緑 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース 福神漬 トマト にんにく しょうが チャツネ	緑 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 玉ねぎ なめこ コーン	緑 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー コーン
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)
63227.018.43832.1	63426.918.54163.1	67025.619.92632.9	62521.026.83172.6	60526.021.23072.7
74531.120.34072.6	75031.520.54523.6	82627.419.24512.7	72926.421.73942.1	77532.424.83323.3
16 ひじきのマヨネーズサラダ さばのみそだれかけ ふりかけ ごはん すまし汁 給食休み 果物類	17 チョレギサラダ 春巻き ーロ ショコラプリン 中華めん ブラックラーメン スープ 給食休み 豆類	18 福神漬 かみかみサラダ ストロベリー ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー 給食休み 魚類	19 れんこんとごぼうのきんぴら ほっけフライ カルシウム入り ごはん もやしのみそ汁 給食休み 緑黄色野菜	20 寒天とわかめのサラダ キッシュ風オムレツの トマトソースかけ 甘納豆パン コーンシチュー 給食休み きのこ類
赤 牛乳 さば ツチ 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 ひじき	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ のり	赤 牛乳 豚肉 いか わかめ ヨーグルト	赤 牛乳 ほっけ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	赤 牛乳 卵 鶏肉 チーズ 寒天 わかめ
黄 カルシウム入りごはん さつまいも 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 麩	黄 中華めん 米油 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	黄 麦ごはん じゃがいも ごま ごま油 砂糖 カレールウ	黄 カルシウム入りごはん じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉 ごま ごま油 砂糖	黄 甘納豆パン じゃがいも 砂糖 シチュールウ 片栗粉
緑 人参 小松菜 キャベツ ねぎ 三つ葉 ほうれん草 コーン 干ししいたけ	緑 人参 キャベツ きゅうり 枝豆 もやし ねぎ にら コーン 干ししいたけ にんにく	緑 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース 福神漬 トマト にんにく しょうが チャツネ	緑 人参 もやし 小松菜 ごぼう れんこん さやいんげん こんにゃく 干ししいたけ	緑 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)
64326.725.73411.9	71527.224.43172.4	70924.717.24332.2	62523.919.73682.0	64023.220.64592.7
77331.230.13602.4	88033.325.63322.7	82627.419.24512.7	72926.421.73942.1	84329.524.65203.6
23 天皇誕生日 ※1 食材料購入の都合により、献立が変更 する場合がありますのでご了承ください。 ※2 栄養価は上段が小学校中学年、下段 が中学校を示します。 ※3 令和7年度11月分学校給食放射性物 質検査結果について、全て検出 (ND)されま せんでした。 囲みは、家庭での食事に取り 入れてほしい食べ物です。	24 小松菜サラダ ミニココア揚げパン チーズ ソフトめん 肉わかめうどん かけ汁 給食休み 魚類	25 春雨サラダ ヤンニョムチキン(2コ) わかめと若菜の ごはん にら玉風汁 給食休み 緑黄色野菜	26 からし和え 納豆 だての いちこ (2コ) 麦ごはん 煮込みおでん おでんの日(22日)献立 給食休み 海藻類	27 スパゲティサラダ ウインナー バック ケチャップ コッペパン 卵のふわふわ スープ 給食休み 果物類
赤 牛乳 さば ツチ 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 ひじき	赤 牛乳 豚肉 油揚げ ハム チーズ わかめ	赤 牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 凍り豆腐 わかめ	赤 牛乳 納豆 がんもどき さつま揚げ ちくわ 昆布	赤 牛乳 ウインナー ツチ 卵 豆腐
黄 カルシウム入りごはん さつまいも 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 麩	黄 ソフトめん パン 米油 砂糖 ココア	黄 ごはん 春雨 米油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖	黄 コッペパン スパゲティ パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ
緑 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ コーン	緑 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ コーン	緑 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にら 干ししいたけ にんにく 大根菜	緑 人参 キャベツ 小松菜 もやし こんにゃく いちこ	緑 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり コーン 干ししいたけ
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)カルシウム(mg)塩分(g)
70130.021.54242.5	70130.021.54242.5	66529.220.83202.1	60626.015.63751.9	68325.031.53292.4
86736.522.94442.9	86736.522.94442.9	77531.722.93362.4	72330.517.64092.3	85730.635.43603.1

2月食育だより

ねん 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう!

2026年の恵方は「南南東」

ブロッコリーのヒミツ

このブロッコリーの部分は？

ビタミンC

食物せんい

β-カロテン

鉄分

葉酸

寒い季節、旬の野菜でのりきりましょう。