

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	() :アレルギー品目	献立	献立	献立	*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 しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも カレーうどん 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 みづな 人参 大根 もやし 小松 菜 たくあん	雑穀ごはん ち 米油 砂糖 白いりごま	果 物
4 (水)	牛乳 (乳) コッペパン (乳) パンポンバターシュ (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 きゅうり キャベツ コーン レモン	コッペパン バターシュウ じやがいも 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 ★ さばのみそ煮 (魚) りっちゃんサラダ (魚・乳) プッチンプリン (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 にんにく キャベツ きゅうり コーン	わかめごはん 里芋 砂糖 米油 プッチンプリン	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 いら にんにく きゅうり	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 ごんにゃく インゲン もやし キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ドレッシング	緑 黄色 野菜
10 (火)	牛乳 (乳) 麦ごはん ★ 冬野菜のみそ汁 ★ 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 ささきか ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん 米油 カレーうどん 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 きゅうりサラダ (魚)	牛乳 豚肉 油揚 げ 野菜かき揚げ きゅうり 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 ち も 類
16 (月)	牛乳 (乳) 麦ごはん せんべい汁 芽芽玄米入りつくね ブロッコリーのマヨおから和え (魚)	牛乳 豚肉 ツナ かつお節 芽芽玄米入りつく ね	キャベツ ごぼう 人参 ねぎ しめじ ブロッコリー 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

2026年の
恵方巻
「南南東」

大豆をいっただいも。豆ま
きに使うほか、自分の年齢
の数、または年齢の数+1
の個を食べて、1年の幸福を願
います。大豆の代わりに落
花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！

恵方巻き
太巻きずし。その年の
歳神様がいてくれるとされる
「恵方」を向き、願い事
を思い浮かべながら、
無言で丸かじります。

※いり大豆・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

	小学	中学	エ：エネルギー (kcal)
エ	654	772	た：たんぱく質 (g)
た	25.6	29.9	脂：脂質 (g)
脂	21.0	23.7	カ：カルシウム (g)
カ	328	349	塩：塩分 (g)
塩	2.6	3.1	

今月の給食目標

食べ物と健康の
かわりを考えよう。

日	() :アレルギー品目	献立	献立	献立	*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 パセリ パプリカ きゅうり	黒パン ポターシュウ じやがいも 砂糖 ミルメーク	果 物
19 (木)	牛乳 (乳) 麦ごはん 肉団子 (小2・中3) しょうががえ	牛乳 豚肉 みそ 肉団子	人参 ごぼう ねぎ ごんにゃく きゅう り キャベツ もやし しょうが	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 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 ち も 類
24 (火)	★ 牛乳 (乳) チャーハン 揚げ春巻き 春雨サラダ	牛乳 焼き豚 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 ち 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 干ししいたけ 中ざら糖 天ぷら粉	魚

ブロッコリーのヒミツ

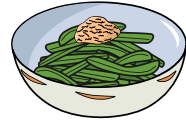


おいしく食べてね！
寒さ厳しい季節、旬の野菜でのりきりしましょう。

栄養士のつぶやき

こんばんは こんだて たんとう あうら さむ
今月の献立を担当いたします三浦です。寒さ
はんかくてき
も本格的になってきました。
がっこうまほうしよく がつこう じどう せいと
先日、学校給食のアンケートを学校の児童・
まほうしよくていんむ じっし
生徒・教職員 向けに実施いたしました。色々
いけん さんこう
なご意見をいただき参考にさせていただきたい
まほうしよくひ ちようりじかん ねど せいびん
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。
こんねん せうしよくのこ がつ とき ほか
今年度の給食も残すところ2か月となり、時
じっかん
の速さを実感しています。ノロウイルスなどの
ちゆうどせうこうこう せいせつ
食中毒が流行する季節ですので、より一層気を
し まほうしよく ていきよう
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】

〈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、かつお節をまぶす。

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	20g
だし醤油	小さじ2
かつおぶし	適量

※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

栗野小6年生考案 「THE☆和食IN栗野」



堰本小6年生考案 「堰本定食」 2月17日（火）登場



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



「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

栗野小学校6年生が考えたTHE☆和食IN栗野です。

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。

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。

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、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。