

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 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+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	海藻
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 米油 砂糖 白いりごま	果物
4 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） パンプキンポターシュ（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 ポターシュウ 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） 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 にら 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	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 さきいか 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 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 ブロッコリーのマヨおかつ和え（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 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	海藻類

せつ ぶん

節分にまつわる食べ物

ふく まめ

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1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。

え ほう ま

恵方巻き

恵方巻ずし。その年の歳神様がいらっしゃることを「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※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

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

日	献立 ():アレルギー品目	赤 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+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 パジル きゅうり	黒パン バターシュウ 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 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 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 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） マーシャルピーンズ（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 マーシャルピーンズ	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 干しいたけ みかん	ソフトめん 中ざら糖 天ぷら粉	魚

ブロッコリーのヒミツ

このブロッコリーの部分は？

Hi.

ほくはブロッコリー！

花は実のつぼみなんだよ

花は実のつぼみなんだよ

花は実のつぼみなんだよ

ビタミンC

食物せんい

β-カロテン

鉄分

葉酸

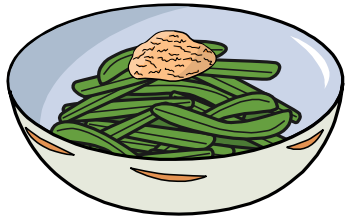
おいしく食べてね！

おまじないを唱えよう！

じょうふな体づくりの

寒い季節、旬の野菜でのりきりましょう。

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

「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・・・

栗野小6年生考案 「THE☆和食IN栗野」



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。

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、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。