

2026年2月 学校給食予定献立表

日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校・中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
2	月	ごはん	○	照り焼きハンバーグ きゅうりの土佐あえ 中華コーンスープ	牛乳 かつお節 ハンバーグ (ふた肉・とり肉) ベーコン とうふ	にんじん ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁 たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン	米 さとう 油 でんぶん	611	22.6	20.4
3	火	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 キャベツのゆかりあえ みそけんちん汁	牛乳 いわし とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん しそ ねぎ だいこん キャベツ ごぼう	米 りいも 油	611	25.6	21.9
4	水	玄米ごはん	○	具だくさん豚丼 やまぶきあえ	牛乳 ふた肉 かまぼこ たまご	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 玄米 こんにゃく 油 ごま さとう	597	21.7	19.2
5	木	ロールパン	○	ビーフンの五目いため いちごゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ふた肉 ちくわ	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ もも パイン	パン ビーフン ナタデココ ゼリー ごま油	594	19.5	19.7
6	金	ごはん	○	はんぺんの香味あげ マーボーれんこん	牛乳 青のり はんぺん ふた肉 みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ れんこん グリンピース	米 天ぷら粉 さとう 油 でんぶん	642	24.3	19.0
9	月	わかめ ごはん	○	さばのしょうが煮 ひつみつ汁	牛乳 わかめ さば とり肉	にんじん ねぎ しょうが だいこん ごぼう 干しいたけ	米 白玉だんご 油	587	24.5	14.7
10	火	麦ごはん	○	なると金時カレー 白菜のフレンチサラダ	牛乳 ハム ふた肉 牛肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり コーン	米 麦 さつまいも 油 ドレッシング カレールー	636	18.3	19.7
12	木	食パン	○	ポテトオムレツ ミネストローネ きなこクリーム	牛乳 たまご ベーコン	にんじん パセリ トマト たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも さとう きなこクリーム	601	20.3	25.1
13	金	ごはん	○	お魚ハンバーグのソースがけ ほうれん草と春雨のスープ ガトーショコラ	牛乳 魚ハンバーグ ベーコン とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい	米 はるさめ 油 でんぶん ガトーショコラ	598	18.2	19.2
16	月	ごはん	○	肉だんごの甘酢あん 切り干し大根のいため煮	牛乳 肉だんご とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん 切り干しだいこん たけのこ	米 さとう 油	636	24.6	19.8
17	火	玄米ごはん	○	ツナそぼろ丼 かぶのスープ いよかんゼリー	牛乳 ベーコン ツナ たまご	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ かぶ コーン	米 玄米 さとう 油 ゼリー	623	23.8	19.2
18	水	ごはん	○	ポークしゅうまい 八宝菜	牛乳 しゅうまい ふた肉 うすらたまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう 油 でんぶん	628	21.8	23.7
19	木	ごはん	○	とり肉のゆず風味 鳴門の根菜みそ汁	牛乳 わかめ とり肉 油あげ みそ	ねぎ ゆず果汁 れんこん だいこん	米 さとう さつまいも 油 でんぶん	604	22.6	18.0
20	金	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き 韓国風すき焼き	牛乳 ふた肉 厚あげ とり肉	にんじん えだまめ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 こんにゃく 焼きふ さとう 油 ごま	626	23.9	19.8
24	火	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ ひじきと厚あげの煮物	牛乳 ひじき さわら ふた肉 厚あげ	にんじん さやいんげん すだち果汁 たまねぎ	米 さとう こんにゃく 油 じゃがいも	619	26.3	19.4
25	水	ごはん	○	ささみカツ ブロッコリーの和風ドレッシングあえ ふしめんみそ汁	牛乳 ふた肉 ささみカツ みそ	ブロッコリー にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ	米 ふしめん 油 ドレッシング	618	23.7	19.3
26	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チンゲンサイの米粉シチュー 冬野菜のシーザーサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ しめじ だいこん はくさい コーン	パン じゃがいも 米粉 クルトン バター ドレッシング	608	22.0	24.5
27	金	ごはん	○	煮込みおでん ツナあえ	牛乳 わかめ とり肉 ちくわ 厚あげ うすらたまご ツナ	だいこん コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく 油 じゃがいも さとう	589	22.5	16.4
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。							平均	613	22.6	19.9
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。							基準量	650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

しよく じ ちゆう
食事^て中の「^て手」、
どうしていますか？

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、
親指でふちを押さえて
支えましょう。

しよく じ ちゆう
食事中、おはしを持っていない方の「手」は

どうしていますか？ごはんやおわんは、

手に持って、姿勢よく食べましょう。



こんな姿勢になって
いませんか？



まめ りょうり
豆料理^たやいわし^{からだ}を食べて、体^{なか}の中から
鬼^{おに}を追^おい払^{はら}い、病^{びょうき}気^まに負^{から}けない体^{からだ}を
作^{つく}りましょ^がう。2月3日の主^{しゅ}菜^{さい}は
「いわしのみぞれ煮」です。

※栄養価については、小学校・中学年を基準に、
成長段階に応じて分量を設定しています。