



令和8年 2月 学校給食献立予定表



中学校

美波町立学校給食センター

| 日 | 曜 | パン・ごはん つきもの | のみもの | おかず | 材 料 | | | | | | 栄養価(上段・小学校 下段・中学校) | | |
|------------|---|---|------|--------------------------------------|---|-----------------------|---|-----------------------------------|-----------------------|------------|--------------------|--------------|----|
| | | | | | 血・肉・骨になる(あか) | | 体の調子を整える(みどり) | | 働く力や熱になる(きいろ) | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | kcal | % | % |
| 2 | 月 | ごはん のりの佃煮 | 牛乳 | 高野豆腐の 野菜とたまごのごまあえ | 高野豆腐 牛乳 とりにく たまご | にんじん ほうれんそう | こんにやく えだまめ もやし | こめ さとう じゃがいも | あぶら 油 しろ 白ごま | 655 815 | 15.1 14.6 | 27.3 25.7 | |
| ～ 節分献立 ～ | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 火 | 食パン メープルジャム 「 節分豆(小・中・分校) 節分きなこボーロ(園) | 〃 | いわしフライ そえ野菜 五目うどん | とりにく かまぼこ あぶら揚げ いわしフライ 大豆(小・中・分校) | にんじん ブロッコリー | 干しいたけ きゅうり | 食パン うどん メープルジャム きなこボーロ(園のみ) | あぶら 油 | 665 797 | 18.5 17.8 | 30.0 29.6 | |
| 4 | 水 | 麦ごはん | 〃 | キムタク丼 こまつなサラダ | ぶたにく ツナ こまつな | にんじん 小松菜 | たまねぎ もやし たくあん はくさいキムチ とうもろこし | こめ おむぎ 米 押し麦 さとう | あぶら 油 ごまドレッシング | 639 767 | 14.7 14.6 | 27.6 26.8 | |
| 5 | 木 | ごはん | 〃 | にくじゃが ごまあえ | ぶたにく ちくわ | にんじん ほうれんそう | たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ | こめ さとう じゃがいも | あぶら 油 しろ 白ごま | 646 806 | 12.6 12.3 | 22.7 21.0 | |
| 6 | 金 | ごはん | 〃 | とりにくポテトカツ きゅうりのおかかあえ 蓮花湯 | とりにくポテトカツ かつお節 ベーコン たまご | にんじん ねぎ | きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし | こめ 米 はるさめ でんぶん | あぶら 油 ごま油 | 607 774 | 14.4 14.3 | 28.2 25.5 | |
| ～ かみかみ献立 ～ | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | ごはん | 〃 | 厚揚げと野菜のみそ炒め シャキシャキごま和え | ぶたにく 厚揚げ みそ | にんじん 小松菜 ほうれんそう | たまねぎ キャベツ もやし れんこん | こめ さとう | あぶら 油 しろ 白ごま | 624 781 | 14.4 13.7 | 28.0 26.2 | |
| 10 | 火 | 食パン 黒豆きなこクリーム | 〃 | さわらのパン粉焼き 塩昆布あえ ほうれん草のスープ | さわら ベーコン 塩昆布 わかめ | にんじん ほうれんそう | にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ | 食パン パン粉 黒豆きなこクリーム | あぶら 油 しろ 白ごま | 630 750 | 18.1 17.2 | 45.4 43.2 | |
| 12 | 木 | ごはん | 〃 | 中華丼 ギョーザの甘酢あん | ぶたにく いか えび ギョーザ | にんじん さやいんげん | たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい しょうが | こめ さとう でんぶん | あぶら 油 | 663 851 | 14.8 14.2 | 25.8 24.2 | |
| 13 | 金 | ごはん チョコクレープ | 〃 | 豚肉の柳川風煮 きゅうりとわかめの酢の物 | ぶたにく 豚肉 たまご | にんじん さやいんげん | きゅうり 干しいたけ たまねぎ しらす キャベツ きゅうり ゆず酢 | こめ さとう チョコクレープ | あぶら 油 | 698 855 | 13.8 13.6 | 26.9 24.7 | |
| 16 | 月 | ごはん | 〃 | さばのみそ煮 ゆかりあえ ひじきと大豆の煮物 | さばのみそ煮 とりにく 大豆 さつまあげ | にんじん にんじん | キャベツ きゅうり 大根 たけのこ こんにやく えだまめ | こめ さとう | あぶら 油 | 657 843 | 17.2 16.8 | 26.8 25.5 | |
| 17 | 火 | 食パン | 〃 | 焼きそば もやしナムル | ぶたにく さつまあげ えび ハム | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ もやし | 食パン 中華めん さとう ごま油 | あぶら 油 ごま油 | 602 754 | 18.2 18.0 | 28.3 27.3 | |
| 18 | 水 | ごはん | 〃 | キーマカレー フルーツナタデココ | ぶたにく 豚肉 | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃 ナタデココ | こめ 米 | あぶら 油 カレールー | 660 829 | 11.5 10.9 | 26.0 24.1 | |
| ～ 食育の日 ～ | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 木 | ごはん | 〃 | とりにくから揚げ カラフルにんじんのサラダ とうふのすまし汁 | とりにく とうふ | にんじん カラーにんじん ねぎ | しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ | こめ でんぶん | あぶら 油 | 688 905 | 14.7 14.5 | 30.9 31.1 | |
| 20 | 金 | ごはん | 〃 | マーボー大根 パンサンスー | ぶたにく 豚肉 たまご | にんじん ねぎ | 大根 しょうが にんにく たけのこ きゅうり たまねぎ | こめ さとう でんぶん はるさめ | あぶら 油 ごま油 | 629 790 | 13.0 12.7 | 23.8 21.5 | |
| 24 | 火 | 食パン ケチャップ ジャムマーガリン | 〃 | ほうれん草オムレツ そえ野菜 とりにくとマカロニのクリーム煮 | ほうれん草オムレツ とりにく | にんじん にんじん | きゅうり えだまめ たまねぎ | 食パン じゃがいも マカロニ ジャム マーガリン | あぶら 油 ポタージュの素 | 680 837 | 15.5 15.3 | 38.0 36.3 | |
| 25 | 水 | チキンライス ミルク(ココア) | 〃 | チキンナゲット 野菜スープ | とりにく チキンナゲット ベーコン | にんじん 小松菜 | たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ | こめ おむぎ 米 押し麦 ミルク | あぶら 油 | 653 800 | 13.2 13.3 | 29.5 29.4 | |
| 26 | 木 | ごはん | 〃 | 豚肉と野菜の オイスターソース炒め 多菜包子 | ぶたにく 豚肉 多菜包子 | にんじん ほうれんそう | しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ | こめ さとう | あぶら 油 ごま油 | 676 881 | 12.2 12.0 | 30.2 29.4 | |
| 27 | 金 | ごはん | 〃 | ちくわの2色あげ おひたし さつまいものみそ汁 | ちくわ かつお節 とうふ 油揚げ みそ | にんじん わかめ | キャベツ 大根 | こめ さとう 天ぷら粉 さつまいも | あぶら 油 | 674 847 | 14.1 13.8 | 22.0 20.4 | |

※惣菜購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



買い物

家にある食材を確認し、使いきれ的分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



保存

冷蔵庫を整理し、詰めこみすぎない



熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限
過ぎたら食べないほうがよい期限
賞味期限
おいしく食べることが出来る期限
2つの期限のちがいを理解し、食品を使い切る。

☆2月 給食のポイント☆

- 3日(火)…節分献立
☆いわしフライ:いわしのおいしさを残さず、元気に過ごせるようにと願いをこめています。
☆節分豆:年の数+1個を食べて、一年間健康にすごせるように願います。給食では全部食べてくださいね!
- 4日(水)…新メニュー「こまつなサラダ」
☆旬の小松菜にツナ・きゃべつ・にんじんを加えて和えたサラダです。
小松菜は寒さに強く、霜にあたると甘みが増し、おいしくなるのが特徴です。
- 10日(火)…新メニュー「さわらのパン粉焼き」
- 19日(月)…食育の日 ☆地場産物を多くとり入れた献立にしています。
新メニュー「カラフルにんじんのサラダ」
☆カラーにんじんには、紫色や黄色、白色など様々な種類があります。
給食では何色のにんじんが入っているのでしょうか。おたのしみ!

今月の地場産物(食材:生産者さん) ※献立表の太字の食材が次の生産者さんです

- にんじん・カラーにんじん:有近幸恵さん(海陽町海部)
- 大根:平岡伸さん(海陽町央喰)・山本エミ子さん(海陽町海部)
- きゅうり:東浦誠也さん(美波町西河内)・数度信行さん(海陽町央喰)

