



2月給食だより



あなんしちゅうおうがっこうきょうしつ
阿南市中央学校給食センター

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(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)

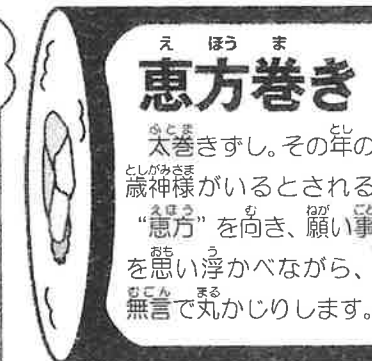
節分にまつわる食べ物



福豆

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個食べて、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!



2026年の恵方は「南南東」



学校給食予定献立表

令和8年 2月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			総量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
2	月	ごはん 牛乳 ふた肉と春雨のいためもの しゅうまい	こめ・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ポークしゅうまい	キャベツ・だけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	802	30.0	25.1
3	火	菜めし 牛乳 煮こみうどん 小いわしの天ぷら	こめ・うどん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら・ぶたにく・こいわしのてんぷら・まっちゃんピーズ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・ねぎ・あおな	823	30.6	25.8
4	水	ごはん 牛乳 吉野煮 菜の花あえ	こめ・さつまいも・でんぶ・さとう・ミルメーク	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりにく・たまご	えだまめ・キャベツ・なのはな・にんじん・れんこん	782	29.4	14.1
5	木	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 ハンバーグのケチャップソース にんじんのおかかいため	こめ・でんぶ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・かつおぶし・みそ・ハンバーグ	ごまつな・たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ	767	29.5	23.3
6	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・りんご・しょうが・にんにく	854	27.6	31.8
9	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら かぼちゃサンドフライ	こめ・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぎゅうにく	こんにゃく・ごぼう・にんじん・ピーマン・れんこん・かぼちゃサンドフライ	838	26.2	27.7
10	火	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ばんさんすう	こめ・でんぶ・はるさめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまめ・ぶたにく・ハム・みそ	グリーンピース・きゅうり・だけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しめじ・しょうが・にんにく	832	35.8	29.1
12	木	ごはん 牛乳 さわにわん さばのしょうが焼き きゅうりのそくせきづけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・あぶら・さば・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・しょうが・だいこん・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	780	36.8	28.0
13	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のごまあえ	こめ・じゃがいも・さとう・こま・あぶら・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	こんにゃく・えだまめ・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし	859	28.0	28.7
16	月	ごはん 牛乳 よせなべ あげたこ焼き	こめ・あぶら・たこやき	ぎゅうにゅう・あおのり・けずりぶし・ぶたにく・つくね	だいこん・にんじん・なげがね・はくさい・えのきだけ	756	29.2	23.1
17	火	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ	こめ・じゃがいも・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・だいず・ひじき・さつまあげ・とりにく・こざかな・つくね	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・ごぼう・ごまつな・にんじん	725	34.2	16.9
18	水	ごはん 牛乳 レタスのスープ さけのびじ焼き	こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さけ・ベーコン・チーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・レタス	700	32.4	19.2
19	木	ごはん 牛乳 おでん ゆず香あえ	こめ・さといも・さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・しらすぼし・ちくわ・とりにく・うすらたまご	こんにゃく・キャベツ・きゅうり・だいこん・ゆず	850	35.6	28.3
20	金	ごはん 牛乳 ちゅうかコンソープ ヤンニョムチキン	こめ・でんぶ・さとう・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ウインナー・とりにく	だけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん・きくらげ・にんにく	796	29.8	26.0
24	火	たきこみごはん 牛乳 かきたま汁 はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・でんぶ・さとう・でんぶ・あぶら・セリー	ぎゅうにゅう・とうふ・あおのり・はんぺん・たまご	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・えのきだけ・たきこみごはんのぐ	748	27.4	19.1
25	水	★食パン 牛乳 米粉のシチュー ブロッコリーとれんこんのサラダ	パン・こめ・じゃがいも・バター・なまクリーム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげん・たまご・ツナ・ベーコン・とりにく	グリーンピース・たまねぎ・コーン・にんじん・ブロッコリー・れんこん	755	34.6	24.7
26	木	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶら・もちいなり	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	811	28.3	29.6
27	金	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さわらのすだちソース	こめ・でんぶ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・さつまあげ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・だいこん・にんじん・すだち	824	38.2	25.0

《学校給食の摂取基準》 中学校・熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印・学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。
今月の阿南市産食材 <米、しいたけ、キャベツ、きゅうり、なのはな、チンゲンサイ、ブロッコリー>
こんにゃく・さつまあげ・はんぺん・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。