

令和8年 2月 学校給食献立表

美馬市学校給食センター

日	こんだてめい		ざいりょうめい		主に体をつくるものになる あかのしよくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしよくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしよくひん	エネルギー kcal	たんぱく しつg	しよく えんg
	しよく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	ごはん						
2月	ごはん	牛乳	おでんに にくみそ えだまめとコーンのあえもの おによけじる	ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ ごんぶ とりひきにく だいず みそ	だいこん にんじん ねぎ れんこん えだまめ コーン	こめ じゃがいも ごんにやく さとう あぶら ごまあぶら	649	25.2	17.1	2.6
3火	ごはん	牛乳	いわしのうめに こんにくのピリからいため おによけじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに くきわかめ やきぶた ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまあぶら	こめ こんにく さとう ごまあぶら	631	28.0	20.1	2.8
4水	ココア あげパン	牛乳	こめこのシチュー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チキン・ポークハム	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ ブロッコリー コーン	コッパパン あぶら さとう じゃがいも こめこバター ドレッシング	661	24.7	29.4	2.2
5木	ごはん おさかぶりかけ	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつやきたまご	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ もやし キャベツ しょうが	こめ さとう あぶら	609	28.9	18.0	1.6
6金	ごはん	牛乳	ハンバーグのみそかけ おかかあえ のつべいじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぶ さといも	635	25.4	17.7	2.4
9月	(ごはん)	牛乳	カレーライス ハムサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だっしふんにゅう チキン・ポークハム	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	649	23.1	20.5	2.2
10火	ごはん	牛乳	ざばのしおやき うのはなのいりに あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ざば おから あぶらあげ あつあげ みそ	ごぼう ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな だいこん	こめ こんにく あぶら さとう	634	27.4	20.8	2.6
12木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 やきぎょうざ	ぎゅうにゅう だいいず とうふ みそぎょうざ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん エリンギ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	699	28.0	24.4	2.2
13金	キムチ チャーハン	牛乳	ワンタンのスープ てづくりゆずゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ペーコン ワンタン	にんにく キムチ はくさい ねぎ こまつな にんじん たけのこ えのきたけ ゆず	こめ ごまあぶら ごま さとう	594	21.3	17.3	3.1
16月	ごはん	牛乳	みそちゃんこ ししゃものいそべあげ	ぎゅうにゅう やき豆腐 みそ ししゃも あおのり	はくさい だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが	こめ こむぎこ でんぶ あぶら	665	27.5	23.6	2.2
17火	ごはん ひじきのり	牛乳	よしのに なます	ぎゅうにゅう とりにく いか あぶらあげ ひじきのり	たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ だいこん きゅうり ゆず	こめ じゃがいも こんにく あぶら さとう でんぶ	615	25.0	15.1	2.2
18水	プレーンパン	牛乳	フルーツのホイップあえ ふゆやさいのスープに	ぎゅうにゅう チキンウインナー	みかん もも バインアップル かぶ はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	プレーンパン ホイップクリーム じゃがいも	625	19.5	28.7	2.3
19木	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの ちゅうかうかふうあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりさき わかめ	だいこん にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	586	26.3	15.4	2.5
20金	ごはん	牛乳	てづくりごまつね ゆかりあえ うおそうめんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく たまご みそ おさかなめん わかめ	しょうが えのきたけ キャベツ にんじん しそ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ パンこ さとう ごま	638	27.8	20.3	2.3
24火	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん みそけんちんじる	ぎゅうにゅう まぐろ いりたまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま さといも あぶら	661	28.3	24.4	2.7
25水	しょくパン	牛乳	トマトクリームスリザッティ ハムステーキ ゆでやさい	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハムステーキ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ トマト キャベツ もやし	しょくパン スリザッティ バター さとう ドレッシング	632	26.7	25.7	2.7
26木	ごはん	牛乳	にくじゃが まりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がんもどき さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリンピース まりぼしだいこん きゅうり ゆず	こめ じゃがいも こんにく あぶら さとう	691	25.1	23.1	2.1
27金	ごはん	牛乳	あわおどりのからあげ こんぶあえ おしむぎじる	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ とうふ ちくわ あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	こめ でんぶ あぶら ごま おおむぎ	698	30.3	25.6	2.0

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、ヒライギョウシ（ヤイカガシ）を玄因に飾ったりして、病氣や災難を起す“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」が話題を占めるようにもなりましたが、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「前光繁盛祈願」のために行った風習が始まりとされています。（※確認済み）



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の数を、1年の幸福を願って食べます。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方（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。

2026年の恵方は「東南東」



☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

2月3日の給食献立
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 こんにやくのピリ辛炒め おによけ汁

「こんにやくのピリ辛炒め」

こんにやくは、食物繊維が豊富で、腸内をきれいにしてくれるため、昔から、「胃のほうき」や「おなかの砂おろし」と呼ばれました。特に、四国地方では、節分にこんにやくを食べる文化があります。

「おによけ汁」

おによけ汁は、豚汁やけんちん汁など温かい汁ものに、ゆでた大豆を入れたものです。



《次回の学校給食費の振替日（納期限）》
3月2日（月）（令和8年度1月分）

振込日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までには金融機関等でお支払いをお願いします。

※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。