

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和8年2月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	あか おもに体をつくる食品		あど おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギ- (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	こめ、パン、めん いも、さとう	油 脂 種実類			
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		「和風カレースープ」は、『給食の残食が0になる献立を考えよう』をテーマに市内の中学校の生徒が考えた献立です。食感がよいれんこんやたまねぎ、にんじんなどの野菜を使用し、あっさりとしたカレー味に仕上げています。	620	22.1
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	ほうれんそうのツナマヨサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそうにんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
	わふうカレースープ	とりにく		にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも	こめあぶらカレー			
3火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日は、節分献立です。鬼はいわしのにおいやひいらぎのギザギザした葉が苦手といわれています。そのため日本には、いわしの頭に焼いて、ひいらぎの枝に刺し、玄関先につけることで、鬼が入ってこないようにする風習があります。それにちなんで今日の給食にはいわしのかば焼きが登場します。	592	25.8
	いわしのかばやき	いわし				でんぶん こめご、さとう	なたねあぶら			
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ		きゅうり		さとう				
	のっぺいじる せつぶんまめ	とりにく だいず		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにやく	さといも でんぶん				
4水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。今日の給食では、みなさんが食べやすいように、細かく刻んだ大豆を使用し、マーボービーンズにしました。	627	27.2
	かにしゅうまい	たら、かに			たまねぎ	でんぶん さとう、こむぎこ	ラード			
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	もやしときゅうりのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごまあぶら			
5木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		スパゲティとは、イタリア語で「細い糸」という意味の細長いひも状のパスタの一種です。ソースが絡みやすく、どんなソースとも相性が良いことから、世界中で人気がある定番のパスタです。今日はトマトソースと絡めたイタリアンスパゲティです。	639	31.6
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ				
	ポテトごろものささみフライ	とりにく				じゃがいも、こめこ でんぶん、さとう	あぶら、なたねあぶら			
	ゆねばヨーグルト		ヨーグルト							
6金	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ		愛知県は、全国有数のれんこんの産地です。れんこんは「蓮田」という泥の中で育つ野菜で、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。今日のつくねには、細かく刻んだ愛知県産のれんこんが入っています。ぜひ、れんこんの歯ごたえを楽しんでください。	594	22.4
	あいちのれんこんいりつくね(2こ)	とりにく			れんこん、たまねぎ しょうが	さとう	あぶら			
	うずらたまごいりうまに(卵除)	はんぺん、うずらたまご なまあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん	さとう				
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		ブロッコリーはキャベツやカリフラワーの仲間、花のつぼみの部分を食べる花野菜です。キャベツの一種がイタリアで品種改良されたことで、ブロッコリーが生まれました。ブロッコリーには、ビタミンやミネラルが多く含まれているため、「栄養の宝庫」ともいわれています。	640	25.1
	ハヤシシチュー(乳除)	ぶたにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング			
10火	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		【尚書より】ぼくがおやつをたべてるとき、『ぼくがラーメンをたべてるとき』、隣の子はなにをしてる？地球の裏側ではなにが起きているのか？平和への願いが込められた、とても考えさせられる本です。	619	25.4
	かんとうラーメンのしる あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく ぶたにく		にんじん はねぎ にら	はくさい、もやし、しろねぎ メンマ、きくらげ キャベツ、たまねぎ にんにく	でんぶん パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	ごまあぶら ラード なたねあぶら			
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら			
12木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		煮みそは、みそ文化が根付く愛知県で昔から親しまれている郷土料理です。煮みそは名前のとおり、様々な食材をみそで煮返しながら作ります。家庭によって味や使用する食材は異なりますが、根菜がよく使われることや、一度にたくさん作ることなどが共通しています。	622	26.8
	さばのおかか	さば、かつおおし			しょうが	さとう、でんぶん				
	にみそ	ぶたにく、なまあげ あかみそ	にんじん はねぎ		だいこん、こんにやく しろねぎ	さといも、さとう				
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、かんてん	にんじん	キャベツ	さとう				
13金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させたもので、保存性が高い食品です。一度乾燥をさせることで、豆腐の栄養素がぎゅっと凝縮されており、たんぱく質やカルシウム、鉄分などが多く含まれています。特にカルシウムは、木綿豆腐に比べて6.5倍の量が含まれています。	659	26.1
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ	あぶら なたねあぶら			
	こうやどうふのたまごとし(卵除)	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	キャベツのゆかりあえ			あかじそ	キャベツ、もやし					
16月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		じゃがもちりは、じゃがいもでできた団子が入っています。蒸したじゃがいもをすりつぶし、片栗粉と混ぜて団子状にすることで、もちもちとした食感になっています。のどにしまらないように、しっかりとよくかんで食べましょう。	598	24.8
	てりやきハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード			
	さんしょくやさいのごまあえ			さやいんげん にんじん	もやし	さとう	ごま			
	じゃがもちじる	とりにく		にんじん こまつな	はくさい	じゃがいも でんぶん				
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日の給食のキムタクごはんの具のキムタクとは、「キムチ」と「たくあん」のことです。たくあん漬だけでなく、つぼ漬も使うことで甘みが加わり、キムチの酸味や辛味が苦手な人でも食べることができるようになっています。酸味と甘みが合わさったまるやかな味わいと、たくあんやつぼ漬のポリポリとした食感をぜひ味わってください。	591	21.5
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ、はくさい たくあんづけ、つぼづけ		ごまあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード			
	はるさめスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
	アーモンドこざかな			かたくちいわし		さとう	アーモンド			

日 曜	献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
18 水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		レモンの栽培には、夏に雨の降る日が少なく、冬でも暖かい地域が最適だとわれています。日本では広島県や愛媛県で主に作られています。さわやかな香りと酸味のあるレモン果汁を使ったレモンサラダを、ぜひ味わって食べてください。	714	26.1
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ キャベツ きゅうり、レモン とうもろこし、たまねぎ グリーンピース りんご	さとう	なたねあぶら オリーブオイル オリニブオイル ホワイトルウ			
	レモンサラダ			にんじん		さとう				
	コーンスープ (乳除)	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん		じゃがいも さとう				
	りんごジャム									
19 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		たらは雪が降るころに旬をむかえることから、漢字で「魚鱈」に「雪」と書きます。寒くなるにつれて脂がのっていき、身がふっくらとしてどんどんおいしくなっています。脂ののったたらをぜひ味わってくださいね。	623	28.4
	たらぎのみやき	たら、みそ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	さとう、でんぶ じゃがいも さとう	あぶら			
	まめじゃが	ぶたにく、だいず			きゅうり		ごま			
	きゅうりのごまあえ									
20 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ほうれん草は、冬が旬の野菜です。収穫する前にあえて冬の寒さにあてて育てたほうれん草は、甘みが増して、栄養価が高くなることが分かっています。冬にとれるほうれん草は、ビタミンCが特に多く含まれており、夏にとれるほうれん草の約3倍含まれています。	594	23.8
	チキンたつたあげ	とりにく			しょうが キャベツ、もやし	でんぶ さとう	なたねあぶら ごま			
	のりずあえ	まぐろあぶらづけ	のり							
	ほうれん草のすましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
24 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		冬野菜の豚汁には、冬が旬のにんじん、大根、はくさいが入っています。冬野菜は、寒さで凍ることがないように栄養をたっぷり蓄えており、甘みがあるのが特徴です。また、体を温めるはたらきや、風邪を予防するはたらきがあるので、寒い冬にぴったりの食材です。	610	26.3
	かれないのからあげ	かれない			れんこん、きゅうり だいこん、はくさい しろねぎ	さといも	なたねあぶら			
	れんこんのわふうサラダ	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ		にんじん はねぎ						
	ふゆやさいのぶたじる									
25 水	たけのこわふうクリームドレッシング						ドレッシング			
	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		給食ではおなじみのソフトめんですが、めん業者が少なくなっているため、食べることでできる地域が限られてきています。愛知県は、ソフトめんの製造が盛んであり、みなさんがソフトめんを食べることができるようめん業者さんががんばっています。感謝して食べましょう。	684	29.2
	だいずいりカレーソース	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	カレールウ あぶら			
	オムレツ	たまご								
26 木	カラフルマリネ			にんじん あかパブリカ	キャベツ とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ		今日は、アジア競技大会応援献立として、台湾料理が登場します。ルーロー飯は、細く切った豚肉やチンゲンサイを、しょうゆやさとうで甘辛く味付けをして、ご飯の上に乗せた台湾の定番料理です。本場の台湾では、八角や山椒などの様々なスパイスを使用しています。給食ではみなさんが食べやすいようにしょうがとにんにくを使用して作っています。	602	24.3
	◎ルーローはんのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	キャベツ、たけのこ しょうが、にんにく	さとう、でんぶ	ごまあぶら			
	だいこんスープ	ベーコン、とうふ		にんじん はねぎ	だいこん、たまねぎ しろねぎ、きくらげ、メンマ	でんぶ	ごまあぶら			
27 金	ファイバーゼリーのフルーツあえ	かんてん		にんじん かぼちゃ	りんご、オレンジ もも、パイナップル	さとう				
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		みなさんはオイスターソースを知っていますか？オイスターソースは、貝類のカキから作られています。中華料理の味付けによく使われる調味料で、独特の風味とうまみがあるのが特徴です。中華料理のおいしさを引き立ててくれます。	674	24.3
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶ、さとう こむぎ	ごまあぶら、あぶら なたねあぶら			
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶ				
28 土	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつのまた、しろすのり		きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	650 13-20	



せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし

節分とは、「季節の分かれ目」という意味です。昔の人は、冬から春に変わる「立春」を1年の始まる日として大切にしていました。そのため、立春の前日を「節分」として扱うようになり、今でも重要な行事となっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

豆まきに使われる大豆は、お米と同じように大切な作物なので、特別な力があると考えられてきました。昔の日本では、季節の変わり目に体調を崩してしまうことを「鬼（邪気）の仕業」としていたため、豆まきを行い、病気や災いをはらうようになりました。「鬼は外、福は内」の掛け声で豆をまき、みなさんも鬼（邪気）をはらいましょう。



おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



プロコリー、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、だいこん、はくさい

今月のアジア大会 応援献立



<台湾料理>

ルーロー飯

大根スープ

