

令和8年2月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	○ 主に体の組織をつくる食品		○ 主に体の調子を整える食品		○ 主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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		「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。	785 26.8
	ホイルソーセージ		ソーセージ						
	ほうれん草のツナマヨサラダ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
3火	和風カレースープ	鶏肉		にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも	米油、カレールウ		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、節分献立です。鬼はいわしのにおいやひ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、いわしの頭を焼いて、ひらぎの枝に刺し、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。	748 30.8
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん、米粉 さとう	なたね油		
	きゅうりの昆布あえ のっぺい汁 節分豆	昆布 鶏肉 大豆		きゅうり にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ ごぼう、こんにゃく	里いも、でんぶん			
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米		「烟の肉」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、マーボーピンズにしました。	832 34.5
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	でんぶん さとう、小麦粉	ラー油		
	マーボーピンズ	豆腐、豚肉、大豆 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、こんにゃく	さとう、でんぶん	米油		
	もやしきゅうりのナムル				もやし、きゅうり、しょうが		ごま油		
5木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			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。	751 36.1
	イタリアンスパゲティ	豚肉		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ			
	ポテト衣のささみフライ	鶏肉				じゃがいも、米粉 でんぶん、さとう	油、なたね油		
	㉚根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
6金	わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		愛知県は、全国有数のれんこんの生地です。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ね。	768 27.4
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん、たまねぎ しょうが	さとう	油		
	うずら卵入りうま煮(卵除)	はんぺん、うずら卵 生揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく、大根	さとう			
	アーモンドあえ			チングンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド		
9月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		プロッコリーはキャベツやカリフラワーの仲間で、花のつぼみの部分を食べる花野菜です。	782 29.0
	ハヤシシチュー(乳除)	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	キャベツの一種イタリア品で種を食されたことで、プロッコリーが生まれました。プロッコリーには、ビタミンやミネラルが多く含まれているため、「栄養の宝石箱」といわれています。	
	ボロニアソーセージ								
	プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
10火	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン		【司書より】ぼくがおやつをたべるとき、『ぼくがラーメンたべてるとき』、隣の子はなにしてる? 地球の裏側ではなにが起こっているのかな? 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。	756 30.0
	広東風ラーメンの汁 揚げぎょうざ(3個)	豚肉	にんじん 葉ねぎ		はいさい、もやし、白ねぎ メンマ、きくらげ	でんぶん	ごま油		
	豚肉		にら		キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	ラー油、なたね油		
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり	さとう	ごま、ごま油		
12木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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が共通しています。	782 32.1
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぶん			
	煮みそ	豚肉、生揚げ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	大根、こんにゃく 白ねぎ	里いも、さとう			
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう			
13金	ごはん 牛乳		牛乳			米		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たり、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。	817 30.4
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉	油、なたね油		
	高野豆腐の卵とじ(卵除)	高野豆腐 鶏肉、卵		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			赤じそ	キャベツ、もやし				
16月	ごはん 牛乳		牛乳			米		じゃがもち汁は、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くりつぶし、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ります。のどにつまらせないように、しっかりとよくかんで食べましょう。	748 29.2
	照り焼きハンバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラー油		
	三色野菜のごまあえ			さやいんげん にんじん	もやし	さとう	ごま		
	じゃがもち汁	鶏肉		にんじん 小松菜	はくさい	じゃがいも でんぶん			
17火	麦ごはん 牛乳		牛乳	葉ねぎ	はくさい、白ねぎ 白菜きみち、たくあん漬 つば漬	米、大麦		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、つば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ます。酸味と甘みが合わったまろやかな味わいと、たくあんやつば漬のボリボリとした食感をぜひ味わってください。	782 26.3
	キムタクごはんの具					ごま油			
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう	ラー油		
	春雨スープ			にんじん チングンサイ	たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ			
18水	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド		
	スライスパン 牛乳		牛乳			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いわれています。日本では広島県や愛媛県で主に作られています。	869 31.2
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉 米粉、でんぶん、さとう	なたね油		
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン	さとう	オリーブオイル		
18水	コーンスープ(乳除)	ペーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリンピース	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ		
	りんごジャム			りんご		さとう			

日 曜	献 立	◎ 主に体の組織をつくる食品		◎ 主に体の調子を整える食品		◎ 主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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食・牛乳 主菜・副菜・汁物、その他の順序	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	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		
19 木	ごはん	牛乳		牛乳			米		たらは雪が降るころに匂をむかえることから、漢字で「魚編」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きます。脂がのったたらをぜひ味わってくださいね。	777 33.5
	たらの銀紙焼き	たら、みそ					さとう、でんぶん	油		
	豆じやが	豚肉、大豆		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じやがいも さとう				
	きゅうりのごまあえ				きゅうり			ごま		
中学校3年生 卒業お祝い献立										
20 金	赤飯	牛乳		牛乳			米、小豆		今日は中学3年生の卒業お祝い献立です。9年間の給食の中でどんな思い出がありますか。学校給食は、将来みなさんがバランスのよい食事を考へる時の教科書になるように考えています。卒業しても、給食のように主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとり、元気に過ごしてほしいです。	834 28.3
	チキン竜田揚げ	鶏肉				しょうが	でんぶん	なたね油		
	のり酢あえ	まぐろ油漬		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま		
	ほうれん草のすまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
	✿米粉豆乳プリンタルト	豆乳、大豆					さとう、米粉	油		
24 火	ごはん	牛乳		牛乳			米		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。	760 31.5
	かれいの唐揚げ	かれい					でんぶん	なたね油		
	れんこんの和風サラダ					れんこん、きゅうり				
	冬野菜の豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	大根、はくさい 白ねぎ		里いも			
	卓上和風クリーミードレッシング							ドレッシング		
25 水	ソフトめん	牛乳		牛乳			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きたため、食べることができる地域で販売されています。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。	885 36.8
	大豆入りカレーソース	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ、グリンピース		じやがいも	カレールウ		
	オムレツ	卵					さとう	油		
	カラフルマリネ			にんじん 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし、レモン		さとう	オリーブオイル		
26 木	麦ごはん	牛乳		牛乳			米、大麦		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ようとにんにくを使用して作っています。	753 28.4
	◎ルーロー飯の具	豚肉		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、でんぶん	ごま油		
	大根スープ	ペーパー、豆腐 がんばれ、日本		にんじん 葉ねぎ	大根、たまねぎ、白ねぎ きくらげ、メンマ		でんぶん	ごま油		
	ファイバーゼリーのフルーツあえ	寒天		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			
27 金	ごはん	牛乳		牛乳			米		みなさんはオイスターーソースを知っていますか？オイスターーソースは、貝類のカキから作られています。中華料理の味付けでよく使われる調味料で、独特の風味とまみ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。	816 28.2
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ		でんぶん、さとう 小麦粉	ごま油、油 なたね油		
	生揚げのオイスターーソース炒め	豚肉、生揚げ		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、でんぶん			
	海そうラダ		わかめ、茎わかめ 赤つるまた、白身のり		きゅうり とうもろこし			ドレッシング		

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、みなさまも鬼（邪気）をはらいましょう。



今日の給食に登場する「宮城県」、「職の市」による企画の



今日のアニメ大賞 序盤戦

