

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)



安城市南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		あざ 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 ルギー (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	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			
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		「煙の肉」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 もやし、きゅうり しょうが	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	もやしときゅうりのナムル						ごまあぶら			
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。鬼はいわしのおいやり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、いわしの頭を焼いて、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
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん こめこ、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	 せつぶん こんだて	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにゃく	さといも でんぶん				
4水	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、食べることができない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	カレールウ			
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら			
	カラフルマリネ			にんじん あかパプリカ	キャベツ とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
5木	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	でんぶん、さとう こむぎこ	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、でんぶん				
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつのたま、しろごぼう		きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
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	こんにゃく 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	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
	かれいのからあげ	かれい				でんぶん	なたねあぶら			
	れんこんのわふうサラダ				れんこん、きゅうり					
	ふゆやさいのぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	にんじん はねぎ	だいこん、はくさい しろねぎ	さといも		ドレッシング			
12木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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。煮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ります。のどにすまらせないように、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				
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じ(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	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、ご飯の上に重ね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 ルーローはんのぐを のせて、たべましょ。	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、でんぶん	ごまあぶら			
	だいこんスープ アジアたいかい おうえんこんだて	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	でんぶん	ごまあぶら			
	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				
17火	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込んだり作ります。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
	さばのおかかに にみそ	さば、かつおぶし ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん はねぎ	しょうが だいこん、こんにゃく しろねぎ	さとう、でんぶん 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				



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。



豆まきまけに使つかわれる大豆だいずは、お米こめと同じよう  
に大切たいせつな作物さくふつなので、特別とくべつな力ちからがあると考え  
られてきました。昔むかしの日本にほんでは、季節きせつの変わ  
り目に体調たいちようを崩くずしてしまうことを「鬼おに（邪氣じあき）  
の仕業しわざ」としていたため、豆まきを行いい、病  
気びやうきや災わざいい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。



**卵除 乳除** は、じょきょしゅくたいおう 除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

☆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



こんげつ                      たいかい                      おうえんこんだて  
**今日のアジア大会      応援献立**

たいわんりょうり  
＜台湾料理＞

儿一口一飯

だいこん  
大根スープ

