



# 令和8年 2月の献立表



こんげつ きゅうしよくもくひょう  
今月の給食目標

よい姿勢で食べよう  
し せい た

美浜町学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ル ギ ー kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	中学校
2	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597
		鰹のおかか煮	かつお はなかつお			しょうが	さとう でんぷん		
		豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ キャベツ コーン		ドレッシング ごま	750
		たまふじる玉麴汁	とうふ あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ	たまふ		
3	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609
		鰯の蒲焼き	いわし			しょうが	こめこ でんぷん さとう	あぶら ごま	
		野菜のツナ和え	ツナ		こまつな	もやし はくさい	さとう		763
		具だくさん味噌汁	とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう	じゃがいも		
3	火	節分豆	だいず						
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606
		信田の胡麻だれかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん さとう	あぶら ごま	
		切り干し大根の甘酢和え	ツナ			きりぼしだいこん きゅうり	さとう		759
のっぺい汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも でんぷん				
5	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		622
		肉味噌	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん		
		厚焼き卵	たまご				さとう でんぷん	あぶら	771
		美浜ぼんかん				ぼんかん			
6	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612
		愛知の大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく だいず		にんじん		でんぷん さとう	あぶら	
		蓮根の和え物	とりにく			れんこん コーン きゅうり		ドレッシング	798
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	でんぷん		
9	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588
		ハンバーグのきのこあんかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ えのきたけ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	
		小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう		741
		呉汁	だいず とうにゅう とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん			
10	火	クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	636
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう	あぶら	
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	こめこ さとう	あぶら	790
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
12	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605
		鰹のカレー焼き	あじ				こめこ でんぷん	あぶら	
		大豆の磯煮	だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	754
		里芋の味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ		さといも		
13	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		640
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		コーン焼売 小2個・中3個	だいず たら とうふ			コーン たまねぎ	でんぷん パンこ さとう 小むぎこ	あぶら	817
		棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
16	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617
		鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく とりレバー				でんぷん さとう	あぶら	
		キャベツのおかか和え	ちくわ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		771
		道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
17	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600
		鰯の八丁味噌煮	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		金平牛蒡	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	755
		肉団子のすまし汁	とりにく あぶらあげ		ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	でんぷん		
18	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598
		鶏肉の南蛮だれかけ	とりにく		ねぎ		さとう	あぶら	
		春雨とキャベツの和え物	とりにく			きゅうり キャベツ もやし	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	754
		ピリッ辛汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ りんご にんにく コーン	さとう		
19	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		595
		和風汁かけ	とりにく えび かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ		でんぷん		
		愛知の蓮根入りつくね 小2個・中3個	とりにく だいず			れんこん たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	769
		小松菜とツナのお浸し	ツナ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		

20	金	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		645
		米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マンゴー ブルーン	じゃがいも でんぶん さとう こめこ はちみつ	あぶら	
		米粉ホキフライ	ほき				こめこ	あぶら	808
		えだまめ にんじん 枝豆と人参のサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ えだまめ コーン	さとう	ごま	
24	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644
		スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ パセリ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
		にんじん あまず あ 人参の甘酢和え	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	799
		とうふ じる 豆腐のすまし汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			
25	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606
		さば しお や 鯖の塩焼き	さば						
		ちくさあ 千草和え			こまつな にんじん	もやし	さとう		762
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも		
26	木	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	650
		みかわあかどり 三河赤鶏チキンカツ	とりにく だいき				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
		かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ		ドレッシング	800
		ベーコンとトマトのスープ	ベーコン だいき		トマト にんじん	たまねぎ コーン バジル	ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ		
27	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628
		ひじきごはんの具	とりにく	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう		
		かんとう に 関東煮	さつまあげ はんぺん うずらたまご		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		803
		い しょう こ ちゅう こ レバー入りつくね 小2個・中3個	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぶん こめこ さとう	あぶら	

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



み は まきゅうしよく

美浜給食だより



「手 to 手」



実施予定回数 18回

基準値	小学校	650
	中学校	830

こんげつ  
今月の  
きょうしよくちくひょう  
給食目標

よい姿勢で食べよう



よい姿勢で食べることは、食事のマナーのひとつです。また、姿勢を正しく保つことは健康な体の成長とも深いつながりがあります。

グー・ペタ・ピンの合言葉で正しい姿勢を身につけましょう。

しょくじかん  
食に関する  
指導目標

食事のマナーについて考えよう

食事のマナーは、みんなが楽しく食事するためのルールです。周りに迷惑をかけないように、また、自分がスムーズに食事できるように、正しいマナーで食事しましょう。

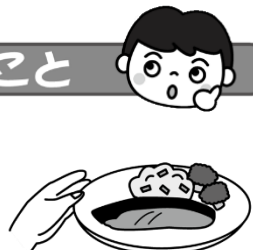
！ 食べるときに気をつけること



おはしは正しく持ちましょう。



おわんや小さい皿は手に持って食べましょう。



大きい皿は手を添えて食べましょう。

せつぶん  
節分



立春の前日である節分の日には、福豆をまいて鬼（悪いもの）を払うとともに、福豆を食べて一年の幸福を祈ります。福豆は炒った大豆を使うことが多いです。豆には「魔を滅ぼす」＝「魔滅」という意味が込められています。また、鰯の頭に 柊の枝を刺したものを玄関に飾ることもあります。これは、柊の尖った部分や鰯の匂いで鬼を追い払うためです。

たべものカレンダー

にんじん



カロテンを多く含む緑黄色野菜です。カロテンは、目の働きをよくしたり、皮ふを強くしたりします。

よくかもう 6日(金) 蓮根の和え物

つくってみよう 27日(金) ひじきごはんの具

あじわおう 3日(火) 鰯の蒲焼き

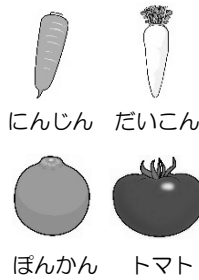


～卒業お祝い給食～

10日(火) 野間中学校3年生  
20日(金) 河和中学校3年生

こんげつ  
今月の地元の食材

み は まちょうさん  
美浜町産



あい ち けんさん  
愛知県産

