

令和8年 2月の献立表



▼美浜町学校給食センター

こんげつ 吉ゆうしゃくもくひょう
今月の給食目標

しせいた
よい姿勢で食べよう

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		
	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	小学校		
2月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597	
	かつお 鰯のおかか煮	かつお はなかつお		しょうが	さとう でんぶん				
	とうふ 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	
	たまご 玉ねぎ	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	
	いわし 鮯の蒲焼き	いわし		しょうが	こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま			
	やさいのツナ和え	ツナ	こまつな	もやし はくさい	さとう			763	
	ぐみそしる 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	じやがいも				
4水	せつぶんまめ 節分豆	だいす							
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606	
	しのだこま 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	でんぶん さとう	あぶら ごま		
	きほだいこん あますあ 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	
5木	じる 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 でんぶん		622	
	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ			
	にくみそ 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 でんぶん		771	
	あつや たまご 厚焼き卵	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
6金	みはま 美浜ほんかん				ぼんかん				
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612	
	あいち だいすい 愛知の大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく だいす		にんじん		でんぶん さとう	あぶら		
	れんこん あもの 蓼根の和え物	とりにく			れんこん コーン きゅうり		ドレッシング	798	
9月	じる けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	じやがいも こんにゃく	でんぶん		588	
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ハンバーグのきのこあんかけ	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう じやがいも	あぶら	741	
	こまつな あぶらあ あもの 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			
10火	ごじる 呉汁	だいす とうにゅう とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん				
	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	
	ポークピーンズ	だいす ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じやがいも 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	
12木	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		
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605	
	あじ 鮭のカレー焼き	あじ				こめこ でんぶん	あぶら		
	だいす いそに 大豆の磯煮	だいす 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	
13金	さといも みそしる 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		640	
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	まーぼーどうふ 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 でんぶん		817	
	շյա まい շյա こ ちゅա こ コーン焼壳 小2個・中3個	だいす たら とうふ			コーン たまねぎ	でんぶん パンこ さとう	あぶら		
16月	ばんばんじー 棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617	
	どんにく あに 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく とりレバー				でんぶん さとう	あぶら		
	あ 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	
17火	どさんこじる 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	じやがいも		600	
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	いわし はっちゃんみそに 鮭の八丁味噌煮	いわし みそ		ねぎ		さとう		755	
	きんひらごぼう 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		
18水	にくだんごじる 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	でんぶん			
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598	
	とりにく なんばん 鶏肉の南蛮だれかけ	とりにく		ねぎ		さとう	あぶら		
	はるさめ あもの 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	
19木	からじる 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		595	
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ			
	わふうしる 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		でんぶん		769	
	あいち れんこん い 愛知の蓮根入りつくね 小2個・中3個	とりにく だいす			れんこん たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら		
19木	こまつな ひた 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 こめごはんのカレーライス こめごはんホキフライ えだまめ にんじん 枝豆と人参のサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ほき とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース マンゴー ブルーン キャベツ えだまめ コーン さとう	おおむぎ こめ じやがいも でんぶん さとう こめこ はちみつ さとう ごま		645 808
		ごはん、牛乳 スクールコロッケ 人参の甘酢和え 豆腐のすまし汁	ぶたにく ぎゅうにく とりにく とりにく とうふ	にんじん にんじん にんじん ねぎ	にんじん にんじん	たまねぎ パセリ きりぼしだいこん きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ	こめ じやがいも パンこ さとう こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	あぶら	
		ごはん、牛乳 さば しおや 鯖の塩焼き ちくさあ 千草和え ぶたじる 豚汁	さば わかめ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	さとう	こめ		
		ミルクロールパン、牛乳 三河赤鶏チキンカツ かみかみサラダ ペーコンとトマトのスープ	とりにく だいす ツナ ペーコン だいす	スキムミルク にんじん トマト にんじん	キヤベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ たまねぎ コーン バジル	パンこ こむぎこ でんぶん ドレッシング ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	こむぎこ さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	あぶら	
25	水	ごはん、牛乳 ひじきごはんの具 かんとうに 関東煮 レバー入りつくね 小2個・中3個	とりにく さつまあげ はんぺん うずらたまご とりにく とりレバー	ひじき にんじん にんじん たまねぎ	グリンピース だいこん こんにゃく でんぶん	さとう さといも あぶら	こめ		606
		70th Anniversary	美浜給食だより	手 to 手	EAT MORE AICHI PROJECTS	いいともあいあ			799
		基準値	小学校	650					762
		中学校	630						650
26	木	ごはん、牛乳 ひじきごはんの具 かんとうに 関東煮 レバー入りつくね 小2個・中3個	とりにく だいす ツナ ペーコン だいす	スキムミルク にんじん トマト にんじん	キヤベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ たまねぎ コーン バジル	パンこ こむぎこ でんぶん ドレッシング ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	こむぎこ さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	あぶら	800
		628							803
		630							650
		830							

☆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。



みはまきゅうしょく

美浜給食だより



て と て



実施予定回数 18回

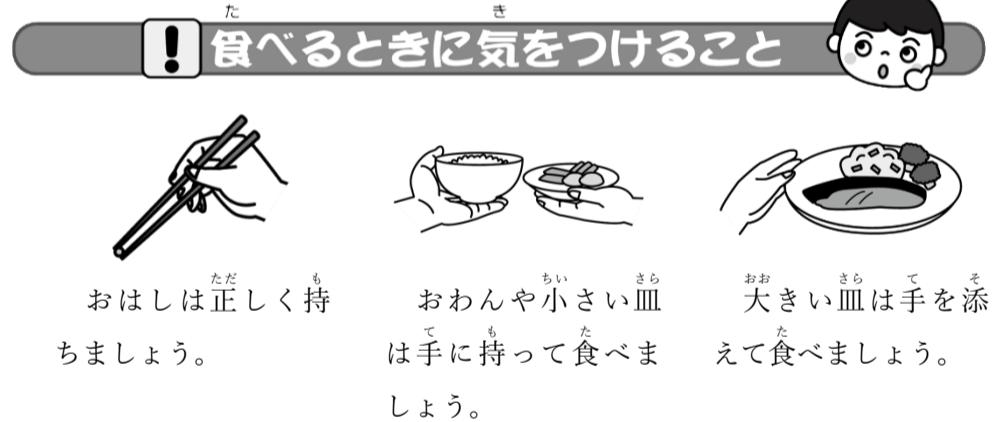
よい姿勢で食べよう



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。

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。



食べやすい大きさ
にしてから口に入れ
ましょう。



おはしは正しく持
ちましょう。



おわんや小さい皿
て は手を持って食べま
しょう。

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「魔を祓ぼす」＝「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) 蓼根の和え物

作ってみよう 27日(金) ひじきごはんの具

味わおう 3日(火) 鰯の蒲焼き

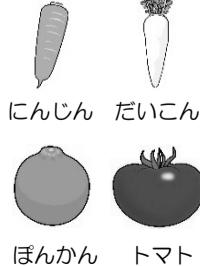
～卒業お祝い給食～
10日(火)
20日(金)

のまちゅうがっこ
のまちゅうがっこ
ねんせい

野間中学校3年生
河和中学校3年生

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

