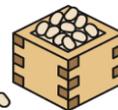




令和8年

2月 こんだて表



高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標 <給食の時間>好ききらいなく食べよう <食育>栄養のバランスについて考えよう

日曜	献立名	《あか》主に体をつくる もとなる食品		《みどり》主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		592
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも さとう		
	あいちのれんこんいりつくね	とりにく			れんこん たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	
	やさいとツナのマヨいため	まぐるあぶらづけ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが		マヨドレッシング	
 「節分」1年の健康と幸せを願い、「いわしのかば焼き」や「節分豆」を実施します 								
3火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		573
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	
	ハムとやさいのわふうあえ	ハム		ほうれんそう	キャベツ れんこん		わふうクリーミー ドレッシング	
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく しろねぎ	さとも でんぶん	ごまあぶら	
	せつぶんまめ	だいたず						
4水	きんめげんまいごはん 牛乳		牛乳			こめ きんめげんまい		572
	ドライカレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	カレールウ こむぎこ さとう		
	ポテトサラダ				きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨドレッシング	
	ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん キャベツ はくさい えのきたけ	でんぶん		
5木	てづくりまっちゃんロールパン 牛乳		牛乳			パン こむぎこ グラニューとう	バター オリーブオイル	620
	ペンネのトマトシチュー	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	ペンネ じゃがいも さとう		
	チキンごまサラダ	ささみみずに		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ごま ごまドレッシング	
	キャンディーチーズ		チーズ					
6金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		613
	やさいたっぷりしおちゃんこ	ぶたにく なまあげ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん はくさい えのきたけ にんにく	じゃがいも		
	とうふハンバーグの てっかみそかけ	とりにく とうふ だいたず あかみそ			ごぼう たまねぎ	さとう でんぶん	ラード	
	ゆかりあえ			にんじん あかじそ	キャベツ きゅうり			
9月	ツナピラフ 牛乳	まぐるあぶらづけ		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	こめ	オリーブオイル	595
	ぶたにくのリアナソース	ぶたにく			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	
	かぶのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	かぶ はくさい たまねぎ	でんぶん		
	ミニようなしゼリー					ようなしゼリー		
 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です								
10火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		601
	さばのぎんがみやき	さば しろみそ あかみそ				さとう こめこ		
	きりぼしだいこんの ピリからいため	ベーコン はんぺん	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう しいたけ			
12木	りんごパン 牛乳		牛乳			パン		727
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	
	さっぱりサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		あおじそ ドレッシング	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	とうもろこし たまねぎ えだまめ マッシュルーム	ベシャメルソース		
 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう								
13金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		610
	とりにくとやさいのみそなべ	とりにく なまあげ しろみそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん はくさい えのきたけ にんにく	でんぶんめん		
	いりだいたずとごぼうの あまがらめ	だいたず			ごぼう	こむぎこ さとう	ごま あぶら	
	ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		コーンクリーミー ドレッシング	
16月	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		589
	ポークカレー	ぶたにく とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも さとう カレールウ		
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング	



日曜	献立名	《あか》主に体をつくる もとなる食品		《みどり》主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
17	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		659
		さけとやさいの クリームシチュー	さけ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい かぶ しょうが	じゃがいも ベシヤメルソース		
		ウインナー	ウインナー						
		やさいソテー			ピーマン にんじん	キャベツ		あぶら	
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		572
		とんカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら	
		いろどりやさいの かおりごまあえ			にんじん	キャベツ きゅうり きピーマン えだまめ	さとう	ごま	
		ゆばととうふのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ		ねぎ	だいこん えのきたけ	でんぶん		
		あじつけのり		のり					
19	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		690
		ミートソース	ぶたにく だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	ハヤシルウ さとう		
		にんじんと かわつきポテトフライ			にんじん		じゃがいも	あぶら	
		だいこんとツナの マヨポンサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん きゅうり レモンかじゅう		マヨドレッシング	
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		609
		いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
		りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブオイル	
		あわせみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ		ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ	さといも		
24	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		555
		ちゅうかふうごもく あんかけどんぐ	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		あげぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら	
		もやしのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが	さとう		
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		576
		ぶたにくのしぐれに	ぶたにく あかみそ			しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	
		やきどうふとやさいの しおこうじに	やきどうふ		にんじん	はくさい だいこん もやし えのきたけ しいたけ こんにやく しるねぎ	さといも		
26	木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		689
		やきそば	ぶたにく		ピーマン にんじん	キャベツ きりほしだいこん	やきそば	あぶら	
		とりだんごのスープ	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		みかんゼリーあえ				あまなつみかん パイナップル ナタデココ	みかんゼリー		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		602
		あじフリッター	あじ オキアミ	あおさ			こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	
		むしどりとひじきのサラダ	ささみみず	ひじき	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		マヨドレッシング	
		やさいのかすじる	あぶらあげ あかみそ		にんじん	だいこん えのきたけ こんにやく しるねぎ	さといも		

お知らせ

1年の幸福を願う「節分」の行事



節分は、立春の前日にあたります。季節の変わり目に行う日本の行事です。古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄關に飾ったりして、病気や災難を起す“鬼(邪気)”を追い払い、1年元気に、幸せに過ごせるように願います。この日には、歳の数だけ豆を食べたり、いわしや恵方巻などを食べたりします。

節分にまつわる食べ物



ふくまめ 福豆

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
たべよう!!



えほうま 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様ががいるとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」



2月3日 節分



給食回数18回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

