

## 2月給食献立表

この月の目標:栄養のバランスを考えて食べよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I群+ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ジャンバラヤ	○	鶏肉、ウインナー	米,油	生姜,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム ビーマン,赤ビーマン	パプリカ(粉),カレー粉 白ワイン,塩,こしょう トマトケチャップ チリパウダー	579kcal 19.4g 21.6g 2.5g
	シーザーサラダ			食パン,オリーブ油	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり 玉ねぎ,にんにく	白ワイン こしょう,酢,塩 ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 粒マスタード	
	レンズ豆のミネストローネスープ		ペーパン,レンズ豆(乾)	オリーブ油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ,カットトマト(缶)	鶏がら,塩	
3火	手巻き五目寿司	○	昆布(だし),鶏肉,油揚げ,鶏卵,焼きのり	米,砂糖,油	人参,干し椎茸,かんぴょう	酒,酢,塩,みりん だし汁,醤油	622kcal 29.8g 21.9g 2.5g
	いわしのつみれ汁		削り節(だし),いわし,鶏肉,絹豆腐	こんにゃく,でん粉	人参,ごぼう,大根,生姜,ねぎ	酒,白みそ,塩,醤油	
	きなこ豆 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">節分献立</span>		いり大豆,きな粉	砂糖			
4水	麻婆丼	○	豚肉,江戸甘みそ,絹豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,にら	鶏がら,酒,醤油 白みそ,赤みそ コチュジャン	633kcal 25.0g 21.3g 2.0g
	キャベツと卵の中華スープ		豚肉,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,干し椎茸,人参,キャベツ	鶏がら,酒,醤油 塩,こしょう	
	果物(みかん)				みかん		
5木	スパゲティ トマトソース	○	豚肉,牛肉	生パスタ,オリーブ油,でん粉	玉ねぎ,生姜	塩,こしょう 鶏がら,トマトソース	578kcal 28.5g 29.2g 1.8g
	ツナサラダ		世界の料理 イタリア オイルツナ(缶)	油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう	
	ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	いちごジャム,いちご	赤ワイン	
6金	ご飯	○		米			607kcal 24.4g 25.2g 2.1g
	さばの文化干し		さば文化干し				
	おひたし		2月6日は のりの日		えのきたけ,小松菜,人参,もやし	だし汁,醤油 みりん	
	あおさのみぞ汁		かつお節		人参,大根,ねぎ	白みそ,赤みそ	
9月	中華風おこわ	○	豚肉	米,もち米,ごま油,砂糖	人参,たけのこ(水煮),干し椎茸	醤油,酒,塩 オイスターソース	571kcal 24.0g 20.3g 2.5g
	ワンタンスープ		豚肉	ごま油,ワンタンの皮	生姜,人参,玉ねぎ,もやし,ねぎ,にら	鶏がら,塩,醤油 こしょう,醤油	
	フライドビーンズ		大豆	揚げ油,でん粉		塩,こしょう パプリカ(粉) ガーリックパウダー	
10火	ご飯	○		米			537kcal 26.3g 14.0g 2.6g
	いかのコチュジャン焼き		いか	砂糖	にんにく,ねぎ	赤みそ,醤油,酒 みりん,コチュジャン	
	のり入りナムル		焼きのり	ごま油,砂糖	キャベツ,人参,小松菜	酢,塩,醤油,こしょう	
	キムチ豚汁		削り節(だし),豚肉,絹豆腐	ごま油,じゃが芋	キムチ,大根,人参,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
12木	ガーリックライス	○		米,オリーブ油,バター	にんにく	塩,醤油	615kcal 24.2g 19.6g 2.4g
	魚介のトマト煮		ベーコン,いか,めかじき	オリーブ油,砂糖,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,トマトピューレ,人参 ズッキーニ,黄バブリカ,なす	鶏がら,塩,白ワイン	
	コールスローサラダ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり ホールコーン,玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 酢,塩	
	くだもの(甘平)				甘平		
13金	みそ煮込みうどん	○	昆布(だし),さば厚削り(だし),豚肉	油,砂糖,冷凍うどん	ごぼう,人参,大根,玉ねぎ,にんにく ねぎ,小松菜	赤みそ,醤油,酒	556kcal 18.6g 21.5g 2.3g
	寒天サラダ		糸寒天	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,人参	酢,醤油,粉辛子	
	キャンディポテト			揚げ油,さつまいも,砂糖,バター			
16月	きじ焼き丼	○	鶏肉,焼きのり	米,麦,砂糖		みりん,醤油,酒	573kcal 23.6g 19.1g 2.5g
	塩昆布サラダ		塩昆布	ごま油,砂糖	人参,もやし,キャベツ	酢,醤油	
	根菜汁		削り節(だし),木綿豆腐	こんにゃく	ごぼう,れんこん,人参,大根,小松菜	白みそ,赤みそ	
17火	ご飯	○		米			619kcal 26.1g 23.0g 2.4g
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	ひじきの彩煮		干ひじき,ベーコン	砂糖	人参,ビーマン,黄バブリカ	だし汁,醤油 みりん	
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉,油揚げ	でん粉	ごぼう,人参,大根,えのきたけ,ねぎ	酒,薄口醤油,塩	
18水	セルフカツサンド	○	豚肉	ミルクパン,揚げ油,小麦粉 生パン粉,乾燥パン粉	キャベツ	塩,こしょう 中濃ソース	585kcal 27.6g 19.1g 2.1g
	白菜とじゃが芋のスープ煮		ベーコン	油,じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,白菜	鶏がら,塩,こしょう,ペリーフ	
	くだもの(せとか)				せとか		

19 木	ご飯	○	米			608kcal 28.7g 18.3g 3.2g
	鮭の八丈レモンソースがけ		さけ	砂糖	レモン	
	じゃが芋のきんぴら		焼き竹輪	油, つきこんにやく, じゃが芋, 砂糖, ごま油	ごぼう, 人参	
	かきたま汁		削り節(だし), 絹豆腐, 鶏卵	でん粉	人参, 玉ねぎ, えのきだけ, ほうれんそう	
20 金	鶏飯	○	鶏肉, 鶏卵, 焼きのり	米, 油, 砂糖	生姜, こねぎ, 干し椎茸, 人参	633kcal 24.2g 19.5g 1.8g
	きびなごのから揚げ		郷土料理 鹿児島県	揚げ油, でん粉, 小麦粉	生姜, ねぎ	
	おさつサラダ			さつまいも, 砂糖	人参, きゅうり, ホールコーン	
24 火	米粉のカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 米粉	玉ねぎ, にんにく, 生姜, セロリ, 人参	617kcal 20.9g 15.6g 2.4g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油, 砂糖	きゅうり, 人参, もやし	
	みかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース	
25 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 麦, ごま油	にんにく, 人参, ねぎ, キムチ, 小松菜	528kcal 21.7g 19.2g 2.5g
	焼肉サラダ		豚肉	油, ごま油, いりごま, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, もやし, きゅうり	
	春雨スープ		木綿豆腐	緑豆はるさめ, ごま油	生姜, たけのこ(水煮) 白菜, 干し椎茸, ねぎ	
26 木	ご飯	○		米		575kcal 27.0g 17.6g 2.4g
	めかじきの照り焼き		めかじき	砂糖, でん粉	生姜	
	切り干し大根の炒め煮		牛肉	油, しらたき, 砂糖	切干し大根, 人参, 干し椎茸	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし), 木綿豆腐, 乾燥わかめ	こんにゃく	人参, 大根, えのきだけ, ねぎ	
27 金	セレクト揚げパン (きな粉またはココア)	○	きな粉	揚げ油, 米粉パン, グラニュー糖 砂糖, 粉砂糖		600kcal 24.8g 26.3g 2.2g
	グリーンサラダ		セレクト給食	油	キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, 玉ねぎ	
	ABCミネストローネスープ			油, じゃが芋, ABCマカロニ, 砂糖	生姜, にんにく, セロリ, 人参 玉ねぎ, えのきだけ	

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

節分は、立春の前日です。昔から、豆を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(悪い気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。



## 2月5日「世界の料理 イタリア」

2月6日から22日まで、イタリアで【ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック】が開催されます。これにちなんで、開会式前日の2月5日の給食は、イタリアで広く親しまれているパスタにしました。  
普段の給食では乾燥パスタを使用していますが、この日は生パスタなので、もちもちの食感です。パスタの種類は、フェットチーネという平たい麺で、ソースによく絡みます。

### 給食おすすめレシピ【わかめサラダ】作り方

材料(中学年4人分)

- 乾燥わかめ…4g(水でもどす)
- 人参…32g(せん切り)
- きゅうり…40g(せん切り)
- もやし…120g

- ごま油…4g(小さじ1)
- しょうゆ…16g(大さじ1弱)
- 酢…4g(小さじ1.5)
- 砂糖…4g(小さじ1)

### 作り方

- わかめと野菜は茹でて冷まし、水気をきる。
- 調味料を合わせてよく混ぜる(給食では、食中毒予防のため加熱しています)。
- ①②を和えて、でき上がり。

調味料