

★印は、中学校3年生の  
リクエストメニューです。

# 2026年2月献立表

[中学校]

小学校  
3・4年 中学校

日	献立名	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2月	牛乳 ごはん 根菜のみそ汁 いわしのかんろに 塩こんぶあえ せつぶん豆	牛乳 油揚げ 米みそ 麦みそ いわし 塩昆布 大豆(せつぶん豆)	米 じゃがいも ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ はくさい	647 26.5 738 28.5
3火	牛乳 コッペパン・いちごジャム ポトフ スペニッシュオムレツ	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉・たまご(スペニッシュオムレツ)	コッペパン じゃがいも いちごジャム	たまねぎ だいこん にんじん きやべつ ブロッコリー ほうれん草	673 26.9 756 30.6
4水	牛乳 ゆかりごはん ★きつねうどん かいそうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 茎わかめ 昆布 ささみ	米 うどん 砂糖 油	ゆかり しいたけ にんじん ねぎ きやべつ きゅうり	601 23.2 708 26.8
5木	牛乳 三角パン 肉団子スープ チリコンカン ぽんかん	牛乳 肉団子 ベーコン 豚肉 大豆 大豆 粉チーズ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 赤いんげん豆	たまねぎ にんじん パセリ トマト ぽんかん	600 31.5 735 37.6
6金	牛乳 ごはん 八宝菜 はるさめサラダ	牛乳 豚肉 イカ えび うずら卵 かまぼこ ハム	米 でんぶん 油 はるさめ 砂糖 ごま油	しうが きやべつ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	600 26.8 706 30.6
9月	牛乳 ごはん わかめスープ 赤魚のなんばんづけ えごまふりかけ	牛乳 鶏肉 かまぼこ とうふ わかめ 赤魚	米 油 ごま ごま油 砂糖	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン えごま	624 26.6 730 29.0
10火	牛乳 ミルクパン 白菜のクリームスープ ハンバーグ～きのこソース～	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏肉・豚肉(ハンバー グ)	ミルクパン 油 生クリーム 砂糖	はくさい たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ マッシュルーム	684 32.1 860 40.0
12木	牛乳 コッペパン スペゲッティミートソース コールスローサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 粉チーズ ハム	コッペパン スパゲティ 油	グリンピース たまねぎ にんじん にんにく きゅうり きやべつ	642 29.1 786 34.9
13金	牛乳 もち玄米ごはん おじやがもちスープ ★ヤンニヨムチキン	牛乳 豚肉 鶏肉	米 もち玄米 砂糖 おじやがもち ごま油 でんぶん 油	たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ	750 30.3 842 34.6
16月	牛乳 ごはん 中華スープ 切り干し大根のあまから丼	牛乳 根菜入りつくね かまぼこ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でんぶん 里いも	えのきたけ ほうれん草 にんじん 根深ねぎ 切干したいこん たまねぎ えだまめ ごぼう れんこん	636 27.3 753 31.6
17火	牛乳 ★揚げパン ラビオリースープ スクランブルエッグ	牛乳 きな粉 ベーコン 卵 ウィンナー	油 砂糖 コッペパン 小麦粉(ラビオリ)	たまねぎ にんじん セロリ きやべつ トマト パセリ アスパラガス	607 23.0 750 29.4
18水	牛乳 ごはん ぶた汁 塩サバ ツナあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 麦みそ 塩さば まぐろ	米 砂糖	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ きやべつ きゅうり	670 34.0 767 37.0



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやインスタグラム  
にのせてています。ぜひ見てくださいね。



ホームページインスタグラム

小学校  
3・4年 中学校

日	献立名	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19木	牛乳 黒砂糖パン ABCスープ じゃがチーズ ★かぼちゃプリンタルト <b>食育の日</b>	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 卵・乳(かぼちゃ プリンタルト)	黒砂糖パン パスタ じゃがいも バター 小麦粉(かぼちゃプリン タルト)	たまねぎ にんじん きやべつ えだまめ コーン パセリ	652 23.7 785 28.1
20金	牛乳 押麦ごはん ポークカレー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 押麦 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	651 21.4 769 24.4
24火	牛乳 ミルクパン やさいスープ メンチカツ コロコロソテー	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉・豚肉(メンチカツ)	ミルクパン じゃがいも 油 バター パン粉(メンチカツ)	たまねぎ にんじん きやべつ コーン えだまめ とうもろこし	635 26.8 759 31.3
25水	牛乳 ごはん マー婆ー豆腐 おかあえ ヨーグルト	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ ヨーグルト	米 ごま油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	695 27.5 806 31.0
26木	牛乳 米粉パン クリームシチュー とり肉のマーマレード焼き	牛乳 ミートボール ベーコン 鶏肉	米粉パン じゃがいも 油 マーマレード	たまねぎ にんじん	614 30.6 756 37.4
27金	牛乳 ごはん とりごぼう汁 ハモのカレー揚げ ひじきとこまつのあえもの	牛乳 鶏肉 とうふ ハモ ひじき	米 小麦粉 油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	653 30.0 761 33.1

## 2月3日は節分です

献立担当 渡邊

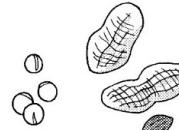
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追い払う行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。給食では、1日はやいですが、**2月2日**にいわしのかんろ煮と節分豆をつけます。いわしは、昔魔除けとして玄関にひいらぎの葉といわしの頭を飾る風習があったり、節分に食べる地域があります。

### 各地でちがう節分

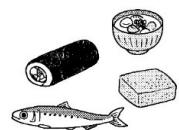
かけ声



まく豆



食べ物



節分のかけ声といえば「鬼は外、福は内」ですが、名前に「鬼」がつく神社や鬼とゆかりのある地域では「鬼は内、福も内」と言ったり「鬼は外」の部分は言わなかったりします。

大豆をまく地域が多いですが、地域や家庭によって、殻付きの落花生をまきます。あとで拾いややすく、殻がついているのでそのあと食べやすいことが理由といわれています。

まいだ豆を歳の数だけ食べたり、いわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻き(恵方巻)を食べる、おなかの調子をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が各地で残っています。

### 給食試食会・給食センター見学のお知らせ

3月・4月は給食試食会・給食センター見学は行いません。次回の日程は、献立表やホームページ・インスタグラム等でお知らせします。また、ぜひご参加ください。