



令和8年 2月 分 献 立 表（小学校）



【今月の目標 食事と健康のかかわりを知ろう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		647	ぎょうざは、中国で昔使われていた貨幣に煮ていることから、縁起物とされています。中国では、焼きぎょうざよりも水ぎょうざや蒸しぎょうざで食べるのが一般的です。
	むしぎょうざ(2コ)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん 米粉 水あめ さとう	油 ごま油		
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こしづねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	さとう でんぷん	油		
	ちゅうかサラダ			チンゲン菜	きくらげ もやし	さとう	ごま油		
3火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		621	今日は節分です。おとしこしは、尾張地方に伝わる郷土料理です。昔は立春に一年を迎えると考えられていたことから、年を越すという意味で名付けられました。一年を健康に過ごせたことに感謝して食べられます。
	いわしのかばやき	いわし				でんぷん 米粉 さとう	油		
	おとしこし	ちくわ			大根 ごぼう	里いも さとう			
	さわにわん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん こしづねぎ	ほししいたけ たけのこ				
4水	せつぶんまめ	大豆						603	今日はアメリカ合衆国の料理です。ガンボスープはアメリカ南部の地域で生まれた、オクラが入ったトマトベースのスープです。ガンボはフランス語でオクラという意味です。
	りんごパン ぎゅうにゅう		牛乳		りんご	パン			
	ローストチキン	とり肉			にんにく	さとう はちみつ			
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ		
5木	ガンボスープ	ウインナー		にんじん オクラ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	さとう	オリーブオイル	632	春菊は冬に旬をむかえる野菜です。菊の仲間、秋に花が咲く菊に対して、春菊は春に花が咲きます。さわやかな香りが特徴で冬の鍋料理によく使われています。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	にしんのしょうがに	にしん	こんぶ		しょうが	さとう でんぷん			
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
6金	しゅんぎくのツナあえ	オイルツナ		しゅんぎく	もやし	さとう		616	ぶたにくともやしのやきいためは、古知野西小学校の応募献立です。もやしと豚肉にラー油が入ったピリ辛のごまソースをかけます。ねぎも入れることで、彩りよく仕上げる工夫をしてくれています。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	ぶたにくともやしのやきいため	ぶた肉		こしづねぎ	もやし	さとう でんぷん	ごま油ラー油		
	おかかあえ	かつお節		ほうれん草	キャベツ	さとう			
9月	わかめとやきふのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん こしづねぎ	大根	焼きふ		682	れんこんは、6月ごろから収穫されますが、収穫のピークは11月～2月です。泥の中で育つので、収穫はホースから出る水の水压で泥を飛ばしながら行います。
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココア牛乳のもと			
	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん			
	ミートソース	ぶた肉 大豆 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	ハヤシルウ さとう でんぷん			
10火	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり コーン	さとう	油	619	きんかんは、直径3cm程度の小さな柑橘類で、皮ごと食べるのが特徴です。ビタミンCが豊富で、今の時期の風邪予防にぴったりです。そのまま食べる他、ジャムや甘露煮、はちみつ漬けにして食べられます。
	れんこんチップス				れんこん		油		
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	さばのしおやき	さば							
12木	ひじきのいために	オイルツナ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう		628	冬に旬をむかえる野菜はにんじんやごぼうなど土の中で育つ、根菜が多いです。土の中で栄養を蓄え、寒い冬でも凍らないようにするため、甘みが強いのが特徴です。
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		小松菜	えのきたけ	でんぷん			
	きんかん				きんかん				
	げんまいごはん ぎゅうにゅう		牛乳			げんまいご飯			
13金	ふゆやさいカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん りんご	カレールウ	油	593	今日は山形県の郷土料理です。いも煮の歴史は古く、1600年代半ばに生まれたといわれています。最上川で物流に関わってた船頭たちが、河原で退屈しのぎに鍋を囲んだことが始まりだそうです。
	ウインナーときのこのバターソー	ウインナー			しめじ マッシュルーム コーン		バター 油		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	さとう	マヨネーズ		
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
16月	さけのつけやき	さけ				さとう		755	チーズは生乳に乳酸菌やレンネットという酵素を入れることで、乳が固まり出来上がります。その後熟成することで、チーズ特有の味や風味が付いていきます。
	いもに	牛肉 とうふ		こしづねぎ にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ	里いも さとう	油		
	おかひじきのおひたし			小松菜 おかひじき	もやし	さとう			
	ももゼリー					ももゼリー			
17火	クロスロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		582	今日は旧正月です。韓国では新年を迎える日として、家族が集まってお祝いします。お祝いの料理として、チャプチェやトックなどを食べます。
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	焼きそばめん	油		
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			でんぷん さとう	油		
	だいこんサラダ				大根 きゅうり コーン	さとう	油		
18水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		600	めばるは春の魚です。目が大きく張っていることから名付けられました。あっさりとした味なので、煮付けやから揚げなどでよく食べられます。今日はねぎ塩だれをかけました。
	チャプチェ	牛肉		にんじん にら	にんにく	春雨 さとう	油		
	まめもやしのナムル		くきわかめ		大豆もやし きゅうり	さとう	ごま油		
	トック	とり肉		こしづねぎ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ	トック			
19木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		591	めばるのねぎしおだれ
	めばるのねぎしおだれ	めばる		こしづねぎ	レモン	でんぷん	ごま油		
	ちゃんこなべ	とり肉 豚肉 とうふ		にんじん	玉ねぎ はくさい こんにゃく えのきたけ	でんぷん パン粉 水あめ	油		
	さんしよくあえ	ハム		小松菜	コーン	さとう			
20金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		645 579	みそカツはなごやめしの一つです。発祥はさまざまな説がありますが、同じなごやめしである、どて煮に串カツを付けて食べたのが始まりという説が有名です。
	みそカツ	とり肉 みそ				パン粉 小麦粉 米粉 さとう でんぷん	油		
	あいちのあかじそあえ			赤じそふりかけ	もやし キャベツ				
	あかもくだんごじる	あかもく入り団子 油あげ	にんじん 三つ葉	大根 はくさい ほししいたけ					
24火	わかめごはん ぎゅうにゅう		牛乳 わかめ			ご飯		591	デコボンは、しらぬいという果物の中で、糖度13度以上、酸度1%以下という基準をクリアしたものです。へたの部分が大きくくぼのように出ていることから、デコボンという名前になったそうです。実が大きく、甘みが強いのが特徴です。
	(セレクト)サーモンメンチ	さけ たら			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油		
	(セレクト)かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉		かぼちゃ	玉ねぎ	さとう でんぷん 小麦粉 パン粉	油		
	じゃこキャベツ		ちりめん		キャベツ きゅうり	さとう			
25水	のっぺい汁	とり肉		にんじん こしづねぎ	大根 こんにゃく	さとう		649	けんちん汁は神奈川県にある建長寺という寺で初めて作られたことからその名が付けました。肉や魚を使わない精進料理で、野菜やこんにゃく、豆腐が入ります。
	デコボン				デコボン	里いも でんぷん			
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	かれいのこうみだれ	かれい		こしづねぎ	しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油		
26木	あおないため	ハム		チンゲン菜	もやし にんにく		油	575	信田は油揚げを使った料理に使われる言葉です。今日は油揚げの中に魚のすり身や豆腐を詰めて蒸し、しょうがが入ったあんをかけます。
	ちゅうかふうコーンスープ	とり肉 かまぼこ		こしづねぎ にんじん	コーン はくさい 玉ねぎ	でんぷん			
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	とりにくとキャベツのゆずこしょういため	とり肉			キャベツ ゆず	さとう			
27金	みそおでん	ぶた肉 ひじきはんぺん うずらたまご みそ		にんじん	大根 こんにゃく	里いも さとう		644	ゆずこしょうはゆずの皮を刻んで、青唐辛子と塩を混ぜた調味料です。九州では唐辛子のことをこしょうと呼んでいたため、この呼び名になったそうです。
	きりぼしだいこんのあえもの	オイルツナ			切りぼし大根 きゅうり コーン	さとう			
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	わかさぎとれんこんのあまからだれ	わかさぎ			れんこん	でんぷん 米粉 さとう	油		
27金	わふうのりマヨサラダ	かに風味かまぼこ	のり		キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	644	けんちん汁は神奈川県にある建長寺という寺で初めて作られたことからその名が付けました。肉や魚を使わない精進料理で、野菜やこんにゃく、豆腐が入ります。
	けんちんじる	とうふ 油あげ		にんじん こしづねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう		ごま油		
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	やさしいりしのだのしょうがあんかけ	けんちんしのだ			しょうが	さとう でんぷん			
27金	なばなのごまさきみあえ	オイルさきみ		菜花	もやし	さとう	ごま	644	信田は油揚げを使った料理に使われる言葉です。今日は油揚げの中に魚のすり身や豆腐を詰めて蒸し、しょうがが入ったあんをかけます。
	こんさいたっぷりぶたじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	にんにく ごぼう 大根 れんこん	里いも			

今日は、ご飯、牛乳、大豆、豚肉、卵、あかもく、赤じそ、チンゲン菜、にんじん、ほうれん草、三つ葉、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、セロリ、白菜、れんこん、切り干し大根、のりが愛知県産です。

今日は、小松菜、越津ねぎ、大根が江南市産です。
※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

健康的な食事のヒント！

「まごわやさしい」を取り入れよう！

「まごわ(は)やさしい」は日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたもので、健康的な食生活に
欠かせない食品です。健康に過ごすために、意識して取り入れていきましょう。

まめ

【たんぱく質・食物繊維】

ごま(種実類)

【脂質・ビタミンE】

わかめ(海藻類)

【マグネシウム、カルシウム、鉄】

やさしい

【ビタミン、ミネラル】

さかな

【たんぱく質、カルシウム】

しいたけ(きのこ類)

【食物繊維】

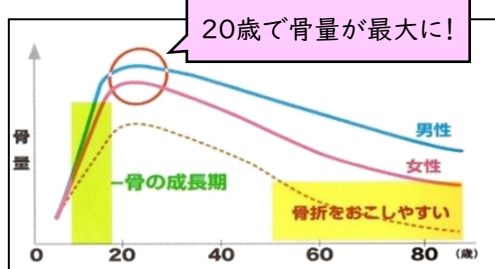
いも

【食物繊維・炭水化物】

今月の給食費
引き落とし日
2月6日(金)
※前日までに入金を
お願いいたします。



江南市
給食献
立表は
こちらから



骨の成長は20歳頃までのため、それまでに骨量
を高めることが大切です。寒い日が続きますが、
牛乳を飲んでカルシウム
をしっかり摂りましょう！