

# 令和8年 2月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 日本の料理と世界の料理について知ろう

日	曜	献立		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) 食塩相当量(g)	
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
2	月	ミルクロール	○	おいものグラタン 枝豆サラダ ABCスープ	とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳 牛乳 スキムミルク チーズ 牛乳	牛乳 ブロッコリー 人参	玉ねぎ シメジ カリフラワー 枝豆 人参	パン じゃがいも パン粉 マヨネーズ ドレッシング マカロニ	油 ベシャメールソース マヨネーズ ドレッシング 油	811 35.2 30.1 3.4
3	火	ご飯	○	福豆 いわしのごまフライ 五目ごまみそに 節分じる	大豆 いわしのごまフライ とり肉 あげボール うずら卵 みそ とり肉 かまぼこ	牛乳 牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが しいたけ ごぼう れん根 こんにく 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 大根 えのきたけ ねぎ	油 油 油 ごま	798 33.1 26.8 2.4
4	水	麦ご飯	○	ワインナーエッグ ツナとひじきのサラダ ポークカレー	卵 ウィンナー ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ 牛乳 スキムミルク	ひじき 赤ビーマン 人参	もやし きゅうり 枝豆 レモン 果じゅう にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 粟 砂糖 じやがいも	ごま油 ドレッシング ごま 油 カレールウ	860 35.6 28.8 2.7
5	木	ご飯	○	ヨーグルト とり肉のレモン風味焼き 利風野菜いため みそつみれじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 いわしつみれ みそ	牛乳 ヨーグルト 牛乳 牛乳	人参 人参 小松菜	えのきたけ レモン 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 しめじ ねぎ	米 塩こうじ	油	821 38.0 26.6 2.6
6	金	ご飯	○	みかんクレープ ぶたどんの具 ほうれん草のごま和え さつまじる	ぶた肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	じらき えのきたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 クレープ 砂糖 えのきたけ ねぎ	ごま	830 32.3 22.9 2.5
9	月	麦ご飯	○	とり肉の塩からあげ② 切り干し大根に かきたまじる	とり肉 ぶた肉 さつまあげ なると 卵	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 粟 砂糖 玉ねぎ えのきたけ	油 油 油	828 33.8 28.7 2.6
10	火	ご飯	○	卵ふりかけ さばのあまから焼き 肉じやが かふのみそしる	さばのあまからつけ ぶた肉 生あげ 油あげ みそ	牛乳	人参 人参 かぶの葉	こんにゃく 玉ねぎ グリンピース かぶ ねぎ	米 砂糖 じやがいも	油	780 31.1 26.2 2.1
12	木	麦ご飯	○	あげぎょうざ② パンサンダー <sup>世界の料理 中国</sup> 四川風マーボー豆腐	ぎょうざ ハム 卵 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	人参 人参 にら	きゅうり にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	米 粟 春雨 砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま油 油 ごま油	832 30.1 27.8 3.0
13	金	ご飯	○	チーズと野菜のサラダ ポークハヤシ 米粉のガトーショコラ	ハム ぶた肉 卵	チーズ スキムミルク 牛乳	人参 トマト 人参 トマト	ブロッコリー ピーマン 赤ビーマン アスパラガス にんにく まねぎ しらたき マッシュルーム グリーンピース	米 砂糖 砂糖 チョコレート 米粉 キヤベツ きゅうり トマト	ドレッシング 油 ハヤシルウ 生クリーム バター	844 31.4 26.0 2.6
16	月	コッペパン	○	いちごジャム 牛肉コロッケ マカロニサラダ ポークピーナッツ	牛乳 ハム ハム ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	人参 人参 トマト	牛乳 チーズ	パン ジャム コロッケ マカロニ じゃがいも 砂糖 白いんげん豆	油 油 油 油	831 29.1 31.9 3.3
17	火	ご飯	○	チーズ ホテトのふた肉巻き キャベツのみそいため 白玉じる	ぶた肉 ぶた肉 生あげ みそ とり肉 なると	牛乳 チーズ	人参 人参 小松菜	しょうが 人参 えのきたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 白玉	油 油 油	799 37.7 21.5 2.4
18	水	キャロットピラフ	ジョア	チキンブリッカセ <sup>世界の料理 フランス</sup> ペイザンヌサラダ ラタトイユ	とり肉 ハム 卵 ベーコン とり肉	牛乳 スキムミルク 牛乳 スキムミルク チーズ	ジョア 人参 トマト	キャロットピラフの素 にんにく たまねぎ マッシュルーム 人参 いんげん	米 でん粉 小麦粉 砂糖 米 ドレッシング 油 バター ベシャメールソース 生クリーム 油	871 31.9 33.9 3.5	
19	木	麦ご飯	○	みかん ゆで卵 ツナと大根のサラダ 鉄人キーマカレー	卵 ツナ ぶた肉 レバー 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	牛乳 人参 トマト	みかん 大根 きゅうり コーン 人参 トマト	米 粟 ドレッシング 油 バター カレールウ	888 36.0 30.0 2.4
20	金	ご飯	○	ミルメーク さけの南ばんつけ 里いものそぼろに 白菜のみそしる	さけ ぶた肉 生あげ 油あげ みそ	牛乳	赤ビーマン 人参 人参 小松菜	牛乳 人参 いんげん 人参 小松菜	ミルメーク ねぎ しょうが しらたき えのきたけ 玉ねぎ 枝豆 しめじ 白菜 ねぎ	米 ミルメーク 砂糖 でん粉 砂糖 里いも 油 ごま油 ごま 油 油	784 34.1 23.0 2.1
24	火	ご飯	○	ミニアセロラゼリー② 照り焼きハンバーグ こんぶのいために とりだんごじる	とうふ ぶた肉 卵 とり肉 ちくわ とりだんご	牛乳 スキムミルク 牛乳 スキムミルク こんぶ	人参 人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう しめじ こんにく ねぎ	米 ゼリー パン粉 砂糖 でん粉 砂糖 油	822 38.5 26.3 2.9	
25	水	ソース焼きそば	○	ウエハース ポークしゅうまい② れん根チップス ヨーグルト和え	ぶた肉 小えび ポークしゅうまい	牛乳	人参 にら	キヤベツ もやし 玉ねぎ	めん ウエハース	油	852 30.6 28.6 3.8
26	木	混ぜご飯	○	あじフライ ごぼう和え みそけんちんじる	あじフライ かまぼこ とり肉 生あげ みそ	牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参	れん根チップス 黄とう バイン みかん	ゼリー ナタデココ 砂糖	油 油 油	815 34.0 29.5 2.8
27	金	ご飯	○	かん国のり ヤンニヨムチキン フルコギ風いため トックスープ	かん国 世界の料理 かん国	牛乳 のり 牛乳 牛乳	牛乳 のり 人参 にら 人参 チンゲンサイ	にんにく にんにく もやし 玉ねぎ にんにく しいたけ えのきたけ 大根 ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 トック	油 油 油 油	845 34.3 28.6 2.0

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g  
生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー828kcal たんぱく質33.7g 脂質27.6g 食塩相当量2.7g

2/3(火)  
WASHOKUの日  
～節分給食～

節分は、季節を分けることからその名前  
がつきました。昔は、季節の変わり目には、  
悪いことがおきやすいと考えられていま  
した。そして、悪いことつまりおにを豆で追  
はらうようになりました。

2/2(月)  
ものがたり給食

フクロウのポーはコックさんになることが夢です  
が、まだ料理をさせてもらえません。ある日、ポー  
はモグラさんと出会い、一緒においも料理を作りま  
した。その料理が人気となり、ポーもレストランの  
仲間入りをすることができました。

参考本:ぎょうれつのできるレストラン  
作:ふくざわゆみこ 出版社:教育画劇

2/19(木)  
千産千消(ちさんちしう)  
デー

千葉県でとれたものを、千葉県で食べ  
ましょう！

使用地場産物

米 牛乳 卵  
ぶた肉 ぶたレバー  
マッシュルーム 人参  
大根 きゅうり



2/19(木)  
鉄人給食  
～鉄人キーマカレー～

旭市学校給食センターでは、  
「レバー食べれば、鉄人にな  
れる給食 鉄人給食」として、  
1か月に1回、ぶたレバーを  
使った給食を取り入れています。