

## 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		玉ねぎ しめじ カリフラワー 枝豆 マッシュルーム もやし コーン キャベツ	パン じゃがいも パン粉 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		しょうが しいたけ ごぼう れん根 こんにゃく 人参 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 油 ごま 油	798 33.1 26.8 2.4	
4	水	麦ご飯	○	ウインナーエッグ ツナとひじきのサラダ ポークカレー	卵 ウインナー ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ ひじき スキムミルク		赤ピーマン もやし きゅうり 枝豆 レモン黒じゅう にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖 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 和風野菜いため みそつみれじる	とり肉 ぶた肉 いわしつみれ みそ	牛乳 ヨーグルト		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		しらたき えのきたけ 玉ねぎ グリンピース 人参 ほうれん草 小松菜	米 クレープ 砂糖 砂糖 ごま さつまいも	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		しょうが にんにく 切り干し大根 こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 でん粉	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 肉じゃが かぶのみそしる	さばのあまからつけ ぶた肉 生あげ 油あげ みそ	牛乳		こんにゃく 玉ねぎ グリンピース 人参 かぶの葉 かぶ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 油	780 31.1 26.2 2.1	
12	木	麦ご飯	○	あげぎょうざ② パンサンスー 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		きゅうり 人参 にら にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 砂糖 でん粉 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 米粉のガトーンショコラ	ハム ぶた肉 卵	牛乳 チーズ スキムミルク 牛乳	ブロッコリー ビーマン 赤黄ピーマン アスパラガス 人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	米 砂糖 砂糖 チョコレート 米粉 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 ポークビーンズ		牛乳		パン ジャム コロッケ 人参 人参 トマト	米 パン マカロニ じゃがいも 砂糖 白いんげん豆	831 29.1 31.9 3.3	
17	火	ご飯	○	チーズ ポテトのぶた肉巻き 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		しょうが しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 白玉	799 37.7 21.5 2.4	
18	水	キャロットピラフ	ジョア	チキンフリカッセ ペイザンヌサラダ ラタトゥイユ 	とり肉 ハム 卵 ベーコン とり肉	ジョア 牛乳 スキムミルク	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 にんにく せりー 玉ねぎ マッシュルーム ねぎ スパゲティ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	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 スキムミルク		みかん 大根 きゅうり コーン にんにく しょうが せりー マッシュルーム 枝豆	米 麦 油 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	赤ピーマン 人参 小松菜	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	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 牛乳 スキムミルク こんぶ		玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう しめじ こんにゃく 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 ヨーグルト	人参 人参 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ れん根チップス 黄とう バイン みかん	めん ウエハース 油 油 ゼリー ナタデココ 砂糖	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	たけのこ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 油	815 34.0 29.5 2.8	
27	金	ご飯	○	かん国 <sup>のり</sup> ヤンニョムチキン ブルコギ風いため トックスープ 	とり肉 ぶた肉 とり肉	牛乳 のり		にんにく 人参 にら 人参 チンゲンサイ 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	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
生徒一人当たりの1か月平均摂取量	830kcal	34.2g	22.7g	2.5g
	828kcal	33.7g	27.6g	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けました。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い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(ちさんちしょう)  
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。



- 旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。  
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。