2026年

2月 こんだて表

美深町学校給食センター

黄色の食品	熱や力のもとになる	赤色の食品	血や肉になり、体をつくる	緑色の食品	体の調子をととのえる

月	火	水	木	金
2 小 613 kcal 中 747 kcal	**3** 小 674 kcal 中 833 kcal	**4** 小 734 kcal 中 914 kcal	**5** 小 698 kcal 中 816 kcal	**6** 小 644 kcal 中 746 kcal
・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・焼きぎょうざ（小2ケ、中高3ケ） ・中華風サラダ	・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮	・**ハヤシライス** ・牛乳 ・**海藻サラダ**	・背割りコッペパン ・牛乳　※ホットドッグにできます ・クリームシチュー ・ウインナーのケチャップ和え ・コールスローサラダ	・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・ほっけ焼き魚 ・オレンジ
黄 ごはん・でんぷん・はるさめ・さとう・ごまあぶら	黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう	黄 ごはん・じゃがいも・バター	黄 コッペパン・じゃがいも・バター・さとう	黄 ごはん・さとう
赤 牛乳・ハム・ぎょうざ	赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご	赤 牛乳・ぶたにく	赤 牛乳・ハム・とりにく・ウインナー	赤 牛乳・ちくわ・あかみそ・ほっけ・にくだんご
緑 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・にんじん・たけのこ・しいたけ・きゅうり	緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・たまねぎ・ピーマン	緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きゃべつ	緑 にんじん・きゃべつ・きゅうり・コーン・たまねぎ・しめじ	緑 だいこん・にんじん・オレンジ
9 小 703 kcal 中 841 kcal	**10** 小 714 kcal 中 813 kcal	**11**	**12** 小 625 kcal 中 705 kcal	**13** 小 723 kcal 中 821 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、わかめ） ・豚肉の生姜炒め ・マカロニサラダ	・**しょうゆ野菜ラーメン** ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・**学給だいふく**	建国記念の日 	・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・さばのみそ煮 ・白菜のなめ茸あえ	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜、油揚げ） ・**鶏のから揚げ** ・ひじきのごまネーズあえ
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ	黄 ラーメン・あぶら・学給だいふく		黄 ごはん・じゃがいも	黄 ごはん・でんぷん・さとう・マヨネーズ・ごま
赤 牛乳・ぶたにく・ハム・わかめ・みそ	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン		赤 牛乳・なまあげ・さば・みそ	赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ひじき
緑 たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん缶・だいこん	緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｷｬﾍﾞﾂ・コーン		緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ	緑 はくさい・きゃべつ・にんじん
16 小 689 kcal 中 787 kcal	**17** 小 672 kcal 中 778 kcal	**18** 小 623 kcal 中 764 kcal	**19** 小 602 kcal 中 712 kcal	**20** 小 649 kcal 中 745 kcal
・菜めしごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜、生揚げ） ・いわしの梅煮 ・豚肉と大根の煮物	・クリームスパゲティ ・牛乳 ・レタススープ	・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・わかめスープ ・<u>さけるチーズ※１</u>	・**きな粉揚げパン** ・牛乳 ・野菜スープ ・スペイン風オムレツ ・もやしのカレー炒め	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（鶏だんご） ・豚肉のみそ漬け焼き ・ごぼうサラダ
黄 ごはん・こんにゃく・あぶら・さとう	黄 スパゲティ・バター	黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら	黄 コッペパン・さとう・あぶら	黄 ごはん・さとう・マヨネーズ
赤 牛乳・ぶたにく・生揚げ・みそ・いわし	赤 牛乳・ウインナー・エビ・イカ・ベーコン	赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・あかみそ・わかめ	赤 牛乳・きなこ・ウインナー・たまご	赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ちくわ・とりだんご
緑 だいこん・にんじん・いんげん・こまつな・うめ	緑 たまねぎ・まいたけ・レタス・コーン	緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・コーン	緑 きゃべつ・にんじん・もやし・ねぎ・はくさい・コーン	緑 きゃべつ・にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう
※**太字**の献立は給食アンケートでアンコール献立に入ったメニューで	**24** 小 627 kcal 中 724 kcal	**25** 小 793 kcal 中 928 kcal	**26** 小 753 kcal 中 792 kcal	**27** 小 717 kcal 中 857 kcal
	・五目うどん ・牛乳 ・もち米コロッケ ・ぶどうゼリー	・**<u>ビーフカレー※2</u>** ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ	・五目おこわ ・牛乳 ・お吸い物（かぼちゃ団子） ・さば焼き魚 ・野菜のごまみそ和え	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、油揚げ） ・ハンバーグのおろしソースがけ ・さつまいもとひじきの煮物
	黄 うどん・あぶら・ぱんこ・ゼリー	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・カレールウ	黄 ごはん・もちごめ・さとう・マヨネーズ・でんぷん	黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう
	赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・すりみ	赤 牛乳・ぎゅうにく・ヨーグルト・モッツアレラチーズ	赤 牛乳・さば・みそ	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ・ハンバーグ
	緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶	緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし・かぼちゃ	緑 きゃべつ・にんじん・いんげん

2月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.8g	30.6g
脂　質	22.7g	25.6g
食塩相当量	3.0g	3.6g

★ 今月の食材 ★

・モッツァレラチーズ⇒ **北ぎゅう舎**

・お米 ⇒ **風連町有機農業生産組合**

・もち米⇒ **北はるか もち米生産組合**からいただきました。

・さけるチーズ※1 ⇒ **北はるか酪農振興協議会**からいただきました。

・牛肉※2 ⇒ **美深町肉用牛生産振興会**からいただきました。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。