

2026年 2月 予定献立表												650 27.0 2.0		830 34.0 2.5	
*献立は、都合により変更する場合があります。												650 27.0 2.0		830 34.0 2.5	
日	曜	献立名	おもな材料				調味料・その他 (※学校で使用する調味料)		小学校 エネルギーKcal たんぱく質g 食塩相当量g	中学校 エネルギーKcal たんぱく質g 食塩相当量g					
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物						熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)							
2	月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 大根サラダ 餃子スープ	鶏肉 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 人参 小松菜	大根 きゅうり 白菜 ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	米 小麦粉 砂糖	 和風ドレッシング ごま油 油	ケチャップ 食塩 こしょう カレー粉 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう みりん 酒	620 28.1 1.6	766 33.2 1.9				
3	火	ごはん 牛乳 いわしおろし煮 五目豆 味噌けんちん汁	いわし 味噌 鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 れんこん 干し椎茸 白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにゃく 砂糖 さといも	 ごま油	しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし	613 28.7 1.9	760 34.2 2.3				
4	水	焼きそば 牛乳 チキンナゲット パンパンジーサラダ バターロール	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	中華めん パン粉 小麦粉 でんぶん バターロール	油 油 ごま パンパンジードレッシング	焼きそばソース ソース しょうゆ 食塩	620 27.6 3.0	769 33.9 3.7				
5	木	ごはん 発酵乳 プレーンオムレツ さっぱりサラダ ハヤシライス	鶏卵 かにかまぼこ 豚肉	発酵乳	人参 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぶん じゃがいも	油 かんきつドレッシング 油	食塩 ハヤシルウ ケチャップ ソース	667 23.7 2.3	843 29.0 2.9				
6	金	食パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ピーンズサラダ パンブキンポタージュ	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	食パン 砂糖 でんぶん	油 黒酢玉ねぎドレッシング	ケチャップ ソース 食塩 こしょう シチュールウ 食塩 こしょう	650 30.5 2.2	796 36.5 2.8				
9	月	ごはん 牛乳 キャベツまんじゅう にんじんしりしり 白菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 砂糖	 ごま 油	しょうゆ 食塩 しょうゆ 和風だし 和風だし	612 22.5 1.8	790 28.2 2.3				
10	火	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め もやしと白菜のおひたし 中華風たまごスープ	豚肉 かつお節 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら 小松菜 人参 人参	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 でんぶん でんぶん	ごま油 ごま油	しょうゆ こしょう しょうゆ 中華だし 食塩	621 26.1 2.2	768 30.8 2.6				
12	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯香和え おでん	さば 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 のり 昆布	小松菜 人参 人参	もやし 白菜 大根	米 こんにゃく	 油	食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし	648 31.5 2.4	804 37.7 2.9				
13	金	丸パン チョコクリーム 牛乳 ハートハンバーグオニオンソース ポテトサラダ ポトフ	鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく 枝豆 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	丸パン チョコクリーム 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	コンソメ しょうゆ 食塩 コンソメ 食塩 こしょう	674 24.2 2.6	844 30.3 3.4				
16	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 肉じゃが すまし汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	 しょうゆ みりん だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	627 29.3 2.4	774 34.6 2.9				
17	火	ごはん 牛乳 軟骨入りつくね 白菜のおかか和え さつまい	鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 でんぶん パン粉 小麦粉 さつまいも	 油	しょうゆ みりん 食塩 こしょう しょうゆ 和風だし	660 22.6 2.3	842 27.8 2.8				
18	水	スパゲティミートソース 牛乳 かぼちゃのコロッケ(ソース) チキンサラダ クロワッサン	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも クロワッサン	油 油 ごま ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース こしょう 食塩 ※ソース	674 25.0 2.4	835 29.4 3.0				
19	木	ごはん 牛乳 海藻サラダ フルーツヨーグルト ボークカレー	 豚肉	牛乳 わかめ 昆布 寒天 赤杉のり 白杉のり ヨーグルト	人参 人参	キャベツ きゅうり パイナップル もも りんご 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも	和風ドレッシング 油	カレールウ ケチャップ ソース	685 18.6 1.8	844 21.8 2.2				
20	金	食パン いちごジャム 牛乳 白身魚フライ(ソース) イタリアンサラダ アルファベットスープ	すけとうだら 鶏肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	食パン いちごジャム パン粉 小麦粉 マカロニ	油 イタリアンドレッシング	食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	648 23.8 2.5	787 28.4 3.1				
24	火	ごはん 牛乳 しゅうまい ひじきの中華炒め みぞれ汁	豚肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 人参 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう にんにく しょうが 大根 白菜 しめじ	米 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま油	食塩 しょうゆ しょうゆ 和風だし みりん 食塩	626 21.4 2.4	800 26.2 3.0				
25	水	ソフト中華めん 牛乳 ミルメークコーヒー 味噌ラーメンスープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え	豚肉 なんと 味噌 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 干し椎茸 にんにく しょうが にんにく しょうが	ソフト中華めん ミルメークコーヒー でんぶん 砂糖	ごま油 油	鶏がらスープ しょうゆ テンメンジャン しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ	715 32.0 3.3	925 40.3 4.1				
26	木	ごはん 牛乳 豚大根 昆布和え だまこ汁	豚肉 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 人参	大根 しょうが キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 だまこ餅 こんにゃく	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 和風だし みりん	622 23.2 1.8	768 27.3 2.1				
27	金	丸パン 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) ブロッコリーサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 玉ねぎドレッシング	ケチャップ 食塩 こしょう ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	641 25.0 2.6	785 29.9 3.2				

きゅうしょくだより

Inashiki

20th Anniversary

稲敷市立江戸崎学校給食センター

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。規則正しい生活とバランスの良い食事をして、健康に過ごせるよう心がけましょう。

かぜをひいた時にとりたい栄養素

□たんぱく質を多く含む食品(基礎体力をつける)



□炭水化物を多く含む食品(エネルギー源)



□ビタミンAを多く含む食品(粘膜の保護)



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガするなど、アレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

1年の幸福を願う「節分」の行事

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。

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べて、1年の幸福を願います。

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。