

*献立は、都合により変更する場合があります。



2026年 2月 予定献立表



エネルギーKcal 小学校 650 中学校 830
たんぱく質g 27.0 食塩相当量g 34.0
2.0 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 中学校 エネルギーKcal 小学校 650 中学校 830 たんぱく質g 27.0 食塩相当量g 34.0 2.0 2.5		
		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	620 766 28.1 33.2 1.6 1.9		
3 火	ごはん 牛乳 いわしօօ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	ごま油	しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし	613 760 28.7 34.2 1.9 2.3		
4 水	焼きそば 牛乳 チキンナゲット パンバンジーサラダ 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 パンバ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	620 769 27.6 33.9 3.0 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	667 843 23.7 29.0 2.3 2.9		
6 金	食パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ビーンズサラダ パンブリンクボタージュ	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 プロッコリー 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	650 796 30.5 36.5 2.2 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	612 790 22.5 28.2 1.8 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	621 768 26.1 30.8 2.2 2.6		
12 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯香和え おでん	さば のり 鰯 ちくわ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参	もやし 白菜 大根	米 こんにゃく		食塩 しょうゆ みりん 和風だし	648 804 31.5 37.7 2.4 2.9		
13 金	丸パン チョコクリーム 牛乳 hardt ハートハンバーグオニオンソース ポテトサラダ ボトフ	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	674 844 24.2 30.3 2.6 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 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	627 774 29.3 34.6 2.4 2.9		
17 火	ごはん 牛乳 軟骨入りつくね 白菜のおかか和え さつま汁	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		しょうゆ みりん 食塩 こしょう しょうゆ みりん 食塩 和風だし	660 842 22.6 27.8 2.3 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 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	674 835 25.0 29.4 2.4 3.0		
19 木	ごはん 牛乳 海藻サラダ フルーツヨーグルト パークカレー		牛乳 わかめ 昆布 寒天 赤松のり 白松のり ヨーグルト	人参	キャベツ きゅうり パインアップル 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	685 844 18.6 21.8 1.8 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	648 787 23.8 28.4 2.5 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	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	626 800 21.4 26.2 2.4 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 なると 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	715 925 32.0 40.3 3.3 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 和風だし みりん	622 768 23.2 27.3 1.8 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	牛乳	ブロッコリー トマト 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	641 785 25.0 29.9 2.6 3.2		



稻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的季節です。規則正しい生活とバランスの良い食事をとつて、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ことがあります。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

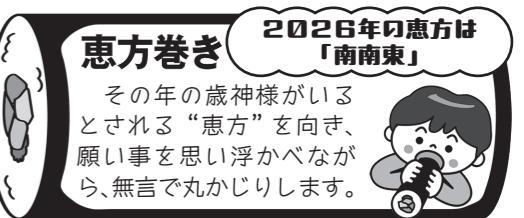
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

節分にまつわる食べ物



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。



2026年の恵方は「南南東」

その年の歳末様がいるとされる“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。