

- * 献立は、都合により変更する場合があります。
- スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
- 魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう



2026年 2月 予定献立表



エネルギー Kcal	490	650	830
たんぱく質 g	20.0	27.0	34.0
食塩相当量 g	1.5	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)	幼稚園	小学校	中学校				
			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	しょくパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため イタリアンサラダ コーンポタージュ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	しめじ とうもろこし きゅうり マッシュルーム とうもろこし	しょくパン さとう こむぎこ	あぶら イタリアンドレッシング	ケチャップ ソース カレーこ コンソメ シチューるウ	465 22.2 2.1	649 29.1 2.9	742 33.3 3.5			
3	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき こまつなのおひたし みそけんちんじる	節分献立	いわし かつおぶし とりにく だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん ほうれんそう	しょが もやし はくさい ねぎ ごぼう	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	しょうゆ みりん しょうゆ わふうだし	566 24.4 1.8	668 27.2 2.1	829 32.5 2.5				
4	水	みそラーメン(ちゅうかめん) はっこうにゅう(ブルーベリー) とりにくのからあげ プロッコリーおかかあえ ワインゼリー	あずま西小学校 リクエスト献立	ぶたにく なると とりにく かつおぶし	はっこうにゅう プロッコリー にんじん	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう ワインゼリー	あぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ	605 28.7 2.3	729 34.5 2.9	853 40.3 3.4			
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ルーローハンふういため ショーロンポー わかめスープ	ぶたにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チングンサイ にんじん	しょが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょが たまねぎ ねぎ とうもろこし ほししいたけ	こめ さとう さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターーソース しお こしょう しょうゆ しお かきエキス ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	517 20.1 1.7	676 24.9 2.3	809 28.8 2.6				
6	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶただいこんに ごまみそしる	けいらん ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ほうれんそう		だいこん ねぎ しょうが ごぼう	こめ さとう でんぶん さとう さつまいも	あぶら あぶら ごま	す しょうゆ こんぶだし しお わふうだし しょうゆ みりん わふうだし	559 23.6 1.9	668 27.0 2.2	824 31.9 2.6				
9	月	まるパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ハンバーグバーベキューソース ボテトサラダ ポトフ	とりにく ぶたにく ハム ワインナー	ぎゅうにゅう トマト にんじん にんじん パセリ		たまねぎ しょが にんにく すりおろしりんご レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん マッシュルーム	まるパン チョコ さとう じやがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお しょうゆ さけ こしょう スープスティック しお こしょう	589 22.9 2.4	711 26.7 3.0	808 30.3 3.6				
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ねぎしおチキン にくじやが はなふのすましじる	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん ほうれんそう にんじん		しょが にんにく ねぎ たまねぎ だいこん はくさい	こめ じやがいも しらたき さとう はなふ	ごまあぶら	しおこうじ しお とりあえず わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん しお だしパック(さばしにほし、かつおぶし)	510 25.4 1.8	618 29.9 2.2	762 35.0 2.6				
12	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのユーリンソースかけ パンパンジーサラダ はるさめスープ	ほき とりにく とりにく	ぎゅうにゅう あかピーマン にんじん チングンサイ にんじん		ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら パンパンジードレッシング ごまあぶら	しょうゆ す さけ とりあえず しょうゆ しお	529 23.0 1.6	623 25.8 2.0	773 30.8 2.3				
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ハートオムレツ ヨーグルトあえ ハヤシシチュー	バレンタイン 献立	けいらん ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	パイナップル もも りんご にんにく しょが たまねぎ マッシュルーム	こめ でんぶん さとう さとう じやがいも こむぎこ	あぶら チキンスープ す しお ハヤシルウ ケチャップ ソース	571 18.8 1.8	688 21.4 2.1	880 27.3 2.7				
16	月	しょくパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ チキンサラダ ミニストローネ	とりにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう かぼちゃ	にんじん トマト パセリ	じやがいも たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょくパン パンこ こむぎこ さとう マカロニ じやがいも さとう	あぶら ごまだれッシング	しお ※ソース コンソメ しお こしょう	500 19.8 2.0	662 25.5 2.6	761 29.0 3.0				
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバいため カレーポール ぎょううざスープ	ぶたにく だいす とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん にんじん こまつな		しょが にんにく もやし たまねぎ キャベツ ねぎ しょが はくさい たけのこ	こめ さとう じやがいも ぱんこ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま あぶら あぶら ごまあぶら	コチュジャン テンメンジャン さけ しょうゆ しお カレルウ キンブイヨン ケチャップ しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし	587 23.2 1.7	767 28.2 2.2	931 33.0 2.6				
18	水	カレーなんばんうどん(ソフトメン) ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら ごぼうサラダ	ぶたにくになると あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん		たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	ソフトメン さつまいも てんぷらこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	カレルウ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ	539 22.2 1.7	644 26.5 2.1	834 34.0 2.4				
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまに れんこんサラダ ねぎのみそしる	さんま とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ		しょが れんこん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ みずあめ さとう でんぶん	パンパンジードレッシング	しょうゆ す しお わふうだし	565 22.0 1.9	661 24.7 2.2	822 29.4 2.6				
20	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみぞりやき ビーンズサラダ かきたまコーンスープ	とりにく みそ だいす けいらん とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ にんじん ほうれんそう にんじん	しょが もやし きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	こめ さとう でんぶん	こうみたまねぎドレッシング ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん ちゅうかだし しょうゆ しお	497 23.2 1.8	605 27.6 2.2	760 34.5 2.6				
24	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご しおこんぶあえ さつまじる	とりにく ツナ とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく しょが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	しお さけ しょうゆ す しょうゆ わふうだし	510 19.2 1.5	659 24.5 2.0	793 27.9 2.3				
25	水	スパゲッティーナポリタン ぎゅうにゅう クロワッサン たこナゲット ツナサラダ	ベーコン たこ いか たちうお ツナ	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ クロワッサン さとう パンこ こむぎこ	あぶら しおちゅうかドレッシング	ケチャップ ソース スープスティック こしょう しお	502 20.1 2.0	622 23.3 2.5	740 27.6 3.1				
26	木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき やさいのナムル マーボーどうふ		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	にんじん にんじん にんじん	にんじん こまつな にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょが	こめ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ でんぶん	ナムルドレッシング ごまあぶら	しょうゆ しお ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウパンジャン	557 20.8 1.9	671 24.4 2.3	853 28.9 2.7			
27	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのりいに みぞれじる	だしの日	さば とりにく さつまあげ だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん にんじん にんじん	ぎゅうにゅう はくさい しめじ だいこん	こめ しらたき さとう さといも	しお しょうゆ みりん しょうゆ みりん しお だしパック(さばしにほし、にほし、かつおぶし)	530 24.8 2.0	626 27.5 2.3	777 32.9 2.7				

●今月の稻敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。

きゅうしょくだより
Inashiki
稻敷市立東学校給食センター
20th Anniversary

稻敷市立東学校給食センター



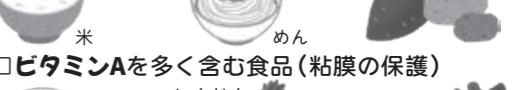
2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。規則正しい生活とバランスの良い食事をとつて、健康に過ごせるよう心がけましょう。

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)
いも



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(邪氣)”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



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」
恵方巻き

