


令和8年2月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム kcal g g mg			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
2月	ごはん		こめ			576	22.5	19.2	426
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦、大豆)	あぶら			★高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させながら水けを抜いたもので「凍り豆腐」ともいいます。この手間をかけることで、腐らせず、長い間、食べることができるようになります。栄養豊富な豆腐を、長い間、食べられるようにする願いや知恵が詰まった食べ物です。			
	こうやどうふのもの	てんぷら こうやどうふ	さとう あぶら	ごぼう こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	ごまみそしる	どうふ みそ	ねりごま	だいこん しめじ にんじん こまつな	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
3火	ごはん		こめ			632	24.5	22.7	386
	いわしのみぞれに	いわしみぞれに(小麦、大豆)				★今日は節分です。節分とは、季節が冬から春に変わる節目の日のことです。節分に食べる大豆やいわしには、病気を災いをよせつけず、健康に過ごせますようにという願いがこめられています。しっかり食べて、今年一年を元気に過ごしましょう。			
	れんこんきんぴら		ごま ごまあぶら さとう	れんこん こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん				
	あつあげとだいこんのみそしる	あつあげ みそ		だいこん にんじん えのき こまつな	かつおぶし にぼし				
	せつぶんまめ	せつぶんまめ(大豆)							
	牛乳	ぎゅうにゅう							
4水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			650	27.1	25.4	443
	グラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ(乳)	マカロニ バター(乳) こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう ワイン	★生活習慣病という病気は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こります。好き嫌いをしない、外遊びをする、早く寝るなどよい生活習慣を積み重ねて、将来にわたって健康に過ごせるようにしましょう。			
	グリーンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり えだまめ	す しょうゆ しお				
	コンソメスープ	ベーコン だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー	がらスープ しお こしょう ローレル				
	ガトーショコラ(川中のみ)		ガトーショコラ(大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
5木	キーマカレー	とりにく ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	カレールー りんご ビューレ(りんご) ソース ケチャップ	632	24.1	22.1	279
	りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	あぶら さとう	キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんじん	す しお	★今日の副菜は、小学1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に出てくる「りっちゃんのサラダ」です。上級生の人も話を思い出しながら食べてください。本の中で出てくる食べ物を実際につくりたり食べたりしてみるのも、食事や本の楽しみ方のひとつです。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
6金	ごはん		こめ			625	29.2	19.4	320
	なっとう	なっとう(小麦、大豆、さば)				★2月6日は「のりの日」です。これにちなんで、今日は納豆まきをいただきます。使うのは、もちろん佐賀県産の「のり」です。有明海の恵みと、のりを作ってくださいる方々に感謝しながらいただきます。			
	やきのり	のり							
	こまつなあえ	ツナ	たまごなしマヨネーズ	こまつな もやし にんじん	しょうゆ				
	おでん	とりにく ちくわ あつあげ つみれ	さいとも さとう	だいこん にんじん こんにやく	だしこんぶ しょうゆ みりん				
9月	牛乳	ぎゅうにゅう				589	25.5	16.9	289
	ごはん		こめ			★今日は、大豆をしばった汁、豆乳を使った鍋をいただきます。豆乳のまろやかさとほんのりした甘みが、鍋をいっそうおいしくしてくれます。たくさん野菜もペロリと食べられる料理です。			
	とりとこんさいのつくね	とりとこんさいのつくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)							
	いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん				
10火	とうにゅうなべ	ぶたにく とうふ とうにゅう(大豆) みそ	マロニー	はくさい にんじん しゆんぎく ねぎ	だしこんぶ しょうゆ	631	24.6	24.3	335
	牛乳	ぎゅうにゅう				★休みの日に、牛乳を飲んでいますか。休みの日も体の成長は、続きます。一日に1回は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を欠かさず食べて、成長する体を支える栄養をとりましょう。			
	ごはん		こめ						
	さばのみそに	さば みそ	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ みりん さけ				
12木	キャベツとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	ごま	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん	603	28.2	18.1	289
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	しょうゆ だしこんぶ かつおぶし みりん さけ	★キャベツなどの野菜は、お湯でゆでると見た目の量が半分よりも小さくなります。こうして「かさ」を減らすと、体に必要な野菜も無理なくたくさん食べられます。今日の給食のサラダも、この「かさ」を減らす工夫がされています。しっかり食べて、野菜をたくさんいただきます。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ						
13金	とりてん	とりにく	こむぎこ あぶら	しょうが	しお さけ しょうゆ	592	29.0	21.5	386
	かぼすあえ	とりにく	さとう	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ かぼすかじゅう す	★パンを食べるとき、食べ方で気をつけていることはありますか。パンは、手で一口サイズにちぎってから食べると、食べやすく、見た目もきれいに食べられます。のどにつまらせないように、急がず、よくかんで食べると安全に、おいしく食べられます。			
	だごじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ひらめん(小麦)	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)						
16月	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ(乳) ぎゅうにゅう ウインナー	じゃがいも オリーブゆ さとう	たまねぎ トマト	しお こしょう ケチャップ	555	21.9	17.5	289
	やさしいサラダ		さとう オリーブゆ	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	りんごす(りんご) しょうゆ しお こしょう	★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせるようにしましょう。			
	はくさいスープ	とりにく		はくさい たまねぎ にんじん しめじ	がらスープ しお しょうゆ ローレル こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16月	たんたんめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん(小麦) ねりごま ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが	がらスープ しょうゆ みりん トウバンジャン				
	ごはん		こめ						
	ちゅうかサラダ		ごま ごまあぶら さとう	きゅうり きくらげ にんじん キャベツ	す しょうゆ				
16月	牛乳	ぎゅうにゅう							

令和8年2月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料（はたらきで仲間わけ） <div><div><div>緑</div><div>赤</div><div>黄</div></div><div>材料（はたらきで仲間わけ）</div></div> <div>赤黄緑、3つそろって バランスがよいよ</div> <div></div>				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
		主 に 体をつくるものになる <small>肉・大豆・牛乳・海そうなど</small>	主 に エネルギーのものになる <small>米・小麦粉・いも・さとう・油など</small>	主 に 体の調子を整えるものになる <small>野菜・きのこ・くだもの</small>	調味料など <small>しょうゆ す しょうゆ みりん だし じる</small>	今日のおはなし				
17 火	ごはん		こめ			600	25.3	19.0	294	
	あじフライ	あじフライ(小麦)	あぶら			★はしは、「つまむ」「切る」、「さく」、「すくう」など、いろいろな使い方ができるとも便利な道具です。下のはしは動かさず、上のはしを人差し指と中指で動かして使います。今日の給食から正しく持って、食べ物をつまんだり、さいたりしてみしましょう。				
	くきわかめのサラダ	くきわかめ かにかふうみかまぼこ	ごま さとう あぶら	キャベツ えだまめ	しょうゆ す					
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	さつまいも あぶら	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	にぼし かつおぶし sake					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
18 水	きゅうきゅうカレー	きゅうきゅうカレー				484	11.1	26.1	255	
	クラッカー	クラッカー(小麦、乳、大豆)				★今日は、防災給食です。災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、日ごろから準備や訓練をすることはとても大切です。				
	牛乳	ぎゅうにゅう								
19 木	ごはん		こめ			601	26.4	19.8	287	
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ みりん	★切干大根は、大根を細く切り、天日で乾燥させた食べ物です。太陽の光を浴びることで甘みがさらに増し、栄養価がアップします。同じ量の根菜と比べるとカルシウムについては15倍ほどになります。				
	きりぼしだいこんのもの	てんぷら	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん	しょうゆ みりん だし じる					
	だいこんとさといものみそしる	あつあげ みそ	さといも	だいこん にんじん こまつな	かつおぶし にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
20 金	しよくパン		しよくパン(小麦、乳)			660	28.1	23.5	588	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、大豆)	さとう でんぶん	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ ソース	★寒さで、朝なかなか起きられない人も多いのではないのでしょうか。そうすると、朝ごはんが食べられなかったり、食べていても早食いになってしまいがちです。10分早く起きれば余裕をもって朝ごはんが食べられます。からだを温める朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。				
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん						
	だいずとやさいのスープ	とりにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン ローレル					
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)								
	牛乳	ぎゅうにゅう								
24 火	ごはん		こめ			594	23.0	16.2	302	
	ツナとわかめのすのもの	ツナ わかめ	さとう	きゅうり にんじん キャベツ	す しお しょうゆ	★厚揚げの原料でもある大豆は弥生時代から作られています。さまざまな食べ物、調味料となり、私たちの生活に欠かすことができません。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん入っているので、「畑の肉」と呼ばれています。				
	うまに	ぶたにく あつあげ こんぶ	さといも さとう あぶら	だいこん れんこん にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ いんげん	しょうゆ さけ みりん					
	みかん			みかん						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
25 水	ココアあげパン		コッペパン(小麦、乳) あぶら さとう		ココアパウダー	695	21.1	29.0	309	
	やさしいソテー		あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな	しお こしょう しょうゆ	★プロの世界で活躍しているスポーツ選手は、子どもの頃、実は特別な食事をしていたのではなく、いろいろなものを食べて、食事で体をつくってきた人が多いそうです。私達も食事を大切にして「食べる力」をつけていきましよう。				
	カレースープ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	がらスープ しお しょうゆ ワイン カレールー					
	いちごクレープ		いちごクレープ(大豆)							
	牛乳	ぎゅうにゅう								
26 木	セルフたかなライス	たまご ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ごま ごまあぶら	たかなしょうゆづけ(小麦、大豆)	しょうゆ みりん さけ	600	24.9	21.2	287	
	パンパンジー	とりにく	ごま ドレッシング(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン)	もやし きゅうり にんじん		★高菜は西日本でたくさん作られている野菜です。今日は、高菜を漬物にしたものを使った献立です。普段、漬物をあまり食べない人もきつと好きになる味です。まず、一口チャレンジしましょう。				
	にくだんごのスープ	つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆、貝)	はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	がらスープ しお しょうゆ さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
27 金	ごはん		こめ			656	25.2	25.6	301	
	さばのごまごろもやき	さば	ごま		しょうゆ みりん	★「みそ汁は朝の毒消し」という言葉を聞いたことがありますか。栄養にすぐれたみそを使ったみそ汁を毎朝食べると元気に過ごせるという意味です。これから、みそ汁を食べるときは、「毒消し」という言葉を心の中でつぶやいて食べると、ますます自分の体を大事にできそうです。				
	こんぶとごぼうのもの	こんぶ てんぷら だいず	さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん だし じる					
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。						小学3年生平均	610	24.5	21.5	337
						小学3年生基準	590	24.8	16.4	350
						単位	kcal	g	g	mg

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦) ・カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ・デミグラスソース(小麦、鶏肉)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)