

2月予定献立表

2026 年 2 月									(愛西市)学校教育課
曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのものとなるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2月	ごはん	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート	牛乳		にんじん【あいさい】	たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	
		やきぎょうざ	みそ ぶたにく				しょうが にんにく		
3月	ごはん	うましおキャベツ		牛乳			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	
		いわしのかばやき	いわし				キャベツ もやし にんにく	ごまあぶら	
火	ごはん	ひじきのいために	とりにく	牛乳	ひじき	にんじん【あいさい】 さやいんげん	とうもろこし	ごはん でんぶん さとう	節分献立
		じゃがいものしろみそしる	みそ			こまつな	だいこん たまねぎ しめじ	さとう じゃがいも	
4月	しらたまうどん	せつぶんまめ	だいず	牛乳					
		おおさかにくすいうどん	ぎゅうにく かまぼこ			にんじん【あいさい】	ねぎ はくさい	しらたまうどん でんぶん	
5月	ごはん	てづくりおこのみやき	ぶたにく たまご かつおぶし	牛乳	あおのり		キャベツ しょうが	こむぎこ さとう	
		だいこんサラダ					もやし だいこん きゅうり	さとう	
木	ごはん	ツナそぼろごはん	ツナ	牛乳		にんじん【あいさい】 さやいんげん	しょうが	ごはん さとう	
		ごぼうのこうみあげ					ごぼう	でんぶん	
6月	牛乳	はるさめスープ	ぶたにく	牛乳		にら	はくさい もやし キャベツ	はるさめ	
		メーブルドック						メーブルドック	
金	サンドイッチ	スラッピージョー	ぶたにく だいず	牛乳			たまねぎ	サンドイッチロールパン パンこ	
		ポトフ	ウインナー			にんじん【あいさい】 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	さとう じゃがいも	
9月	ごはん	ゼリーポンチ		牛乳			パイン もも	ゼリー さとう	
		やきとり	とりにく				にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん	
10月	ごはん	だいこんのそぼろに	ぶたにく ぎゅうにく はんぺん	牛乳		にんじん【あいさい】	だいこん こんにゃく えだまめ	さとう でんぶん	免疫力アップ献立
		おかかあえ	かつおぶし			ほうれんそう	しょうが	さとう	
火	牛乳	いちごヨーグルト		牛乳	いちごヨーグルト		はくさい		
		むぎごはん	だしかおるわふうカレー			にんじん【あいさい】	たまねぎ れんこん【あいさい】	むぎごはん カレールウ	
12月	ごはん	こめこのわふうコロッケ	おから	牛乳			エリンギ ねぎ しょうが		
		ふくじんあえ					たまねぎ	じゃがいも こめこ	
木	牛乳	ゆかりごはん		牛乳		あかしそ	きゅうり キャベツ ふくじんづけ	あぶら	
		さわらのマヨネーズやき	さわら				しょうが	ごはん	
13月	牛乳	きりぼしだいこんのいために	ぶたにく あぶらあげ	牛乳		にんじん【あいさい】	きりぼしだいこん	たまごなしマヨネーズ	
		おもちりやさいじる	とりにく			こまつな	はくさい	ごまあぶら	
金	牛乳	にくみそきしめん	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳			たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	きしめん でんぶん さとう	
		ブロッコリーサラダ	ツナ			にんじん【あいさい】 ブロッコリー	とうもろこし	さとう	
16月	ごはん	てづくりチョコケーキ	たまご	牛乳	ぎゅうにゅう		とうもろこし	ごまあぶら	
		あつあげのあまからソース	なまあげ				しょうが	ケーキこ(こむぎこ) チョコレート	
17月	牛乳	にくじゃが	ぶたにく はんぺん	牛乳		にんじん【あいさい】	たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん	
		そくせきづけ				こまつな	キャベツ たくあん	じゃがいも さとう	
18月	ごはん	ひとくちレモンゼリー		牛乳				ゼリー	
		さけのガーリックやき	さけ				にんにく	ごはん	
19月	牛乳	★みんなだいすきあいさいさん	ぶたにく	牛乳		にんじん【あいさい】	れんこん【あいさい】 ごぼう ねぎ	さとう	あいさいさん☆給食コンクール優秀賞作品
		そぼろさんびら					こんにゃく	ごま ごまあぶら	
20月	牛乳	わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	わかめ	ほうれんそう		さつまいも	
		ちゅうかめん				にんじん【あいさい】 にら	もやし たけのこ	ちゅうかめん でんぶん	
21月	牛乳	たいわんラーメンふう(しる)		牛乳			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	
		たいわんラーメンふう(ミンチ)	ぶたにく					さとう	
22月	ごはん	ミニきなこあげパン	きなこ	牛乳				ロールパン さとう	あぶら
		まぐろのごまみそ	まぐろ みそ					さとう	
23月	牛乳	かにかまサラダ	かにかま	牛乳		こまつな	とうもろこし	ごはん でんぶん さとう	食育の日献立
		かきたまじる	かにかま			にんじん【あいさい】 ほうれんそう	はくさい	さとう	
24月	牛乳	あじつけのり		牛乳	のり			でんぶん	
		ちゅうかはん	ぶたにく			にんじん【あいさい】	たまねぎ たけのこ はくさい	ごはん でんぶん さとう	
25月	牛乳	いかとえびのチリソース	いか えび ウインナー	牛乳		チンゲンサイ	しょうが にんにく	さとう	かみかみ献立
		きゅうりのかおりづけ					ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	
26月	牛乳	いよかん		牛乳			きゅうり	さとう	
		キムタクどん	ぶたにく				いよかん	さとう	
27月	牛乳	さつまいもスティック		牛乳			キムチ つぼづけ	ごはん さとう	ごまあぶら
		ちゃんこじる	とりにく とうふ みそ			にんじん【あいさい】 こまつな	もやし えのきだけ しょうが	さつまいも さとう でんぶん	
28月	牛乳	てづくりマカロニグラタン	とりにく	牛乳	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	こめこパン マカロニ こむぎこ パンこ	カルシウム強化献立
		イタリアンサラダ				にんじん【あいさい】	キャベツ	さとう	
29月	牛乳	ビーンズスープ	ぶたにく しろいんげんまめ	牛乳		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	イタリアンドレッシング
		ほきのあまず	ほき					さとう	
30月	牛乳	ミートボールいりみそおでん	とりにく なまあげ みそ	牛乳		にんじん【あいさい】	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん こめこ さとう	あぶら
		こんがえ					はくさい きゅうり	さとう	
31月	牛乳	ココアぎゅうにゅうのもと		牛乳	こんが			ごま	
		★あいさいれんこんしゃきうま	ぶたにく			にんじん【あいさい】 トマト	たまねぎ れんこん【あいさい】 ねぎ	ココアぎゅうにゅうのもと	
32月	牛乳	ドライカレー		牛乳			しょうが にんにく	ごはん カレールウ	あぶら
		やさいスープ	ベーコン				キャベツ かぶ とうもろこし セロリ にんにく	さとう	
33月	牛乳	てづくりプリンフルーツデザート		牛乳	ぎゅうにゅう なまクリーム		もも パイン	さとう	あいさいさん☆給食コンクール最優秀作品

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。 ※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	626	16.2%	27.6%	月平均	772	15.5%	25.3%

学校教育課からのお知らせ

愛西市では令和8年1月から3月まで、子育て世帯への経済的支援策として、市内小中学校の児童生徒に対して給食費(小:1食350円、中:1食390円)を無償化しています。

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（ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺したもの）を玄関に飾ったりして、病氣や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。豆まきに使われる豆は、炒った大豆を使う地域が多いですが、落花生を使う地域もあります。豆は、豆まきを使うだけでなく、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べます。大豆は、栄養的にも魅力的な食品です。給食では、よくかんで豆のおいしさをしっかり味わって、大豆の栄養を丸ごと取り入れてくださいね。

