

2月予定献立表

2026年2月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海藻類)	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 2日	ごはん マーボーどうふ 牛乳 やきぎょうざ うましおキャベツ	とうふ ぶたにく だいすミート みそ	牛乳	にんじん【あいさい】	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
3月 3日	ごはん いわしのかばやき 牛乳 ひじきのいたために せつぶんまめ	いわし 牛ひじき みそ	牛乳	にんじん【あいさい】さやいんげん こまつな	キャベツ たまねぎ キャベツ もやし にんにく	ごはん でんぶん さとう さとう	ごまあぶら	節分献立
4月 4日	牛乳 しらたまうどん 牛乳 だいこんサラダ	おおさかにくすいうどん てづくりおこのみやき だいこん	牛乳 あおのり	にんじん【あいさい】	ねぎ はくさい キャベツ しょうが もやし だいこん きゅうり	しらたまうどん でんぶん こむぎこ さとう さとう	ごまあぶら	
5月 5日	牛乳 ツナそぼろごはん 牛乳 ごぼうのこうみあげ 牛乳 はるさめスープ 牛乳 メープルドック	ツナ ごぼう ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】さやいんげん にら	はくさい もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶん はるさめ メープルドック	あぶら	
6月 6日	牛乳 サンドイッチ 牛乳 ロールパン	スラッピーージョー	牛乳	たまねぎ	サンディッシュロールパン パンこ	あぶら		
7月 7日	牛乳 ポトフ	ウインナー	牛乳	にんじん【あいさい】プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム パイン もも	じやがいも ゼリー さとう		
8月 8日	牛乳 やきとり 牛乳 だいこんのそぼろに	とりにく ぶたにく ぎゅうにく はんぺん	牛乳	にんじん【あいさい】	にんにく しょうが だいこん こんにゃく えだまめ しょうが	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん		免疫力アップ献立
9月 9日	牛乳 おかかえ 牛乳 いちごヨーグルト	かつおぶし いちごヨーグルト	牛乳	ほうれんそう	はくさい	さとう		
10月 10日	牛乳 むぎごはん 牛乳 こめこのわふうコロッケ 牛乳 ふくじんあえ	だしかあるわふうカレー おから	牛乳	にんじん【あいさい】	たまねぎ れんこん【あいさい】 エリンギ ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん カレールウ じやがいも こめこ あぶら		
11月 11日	牛乳 ゆかりごはん 牛乳 さわらのマヨネーズやさ 牛乳 きりぼし大いこんのために 牛乳 おもちいりやさいじる	さわら ぶたにく あぶらあげ	牛乳	あかしそ	にんじん【あいさい】	ごはん		たまごなしマヨネーズ
12月 12日	牛乳 きしめん 牛乳 てづくりチヨコケーキ	にくみそきしめん たまご	牛乳	にんじん【あいさい】	たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ とうもろこし	きしめん でんぶん さとう ケーキ(こむぎこ) チョコレート バター	ごまあぶら	
13月 13日	牛乳 ごはん 牛乳 あつあげのあまからソース 牛乳 にくじやが 牛乳 そくせきづけ	なまあげ ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん【あいさい】	しょうが たまねぎ こんにゃく こまつな	ごはん さとう でんぶん じやがいも さとう		
14月 14日	牛乳 ひとくちレモンゼリー					ゼリー		
15月 15日	牛乳 さけのガーリックやき 牛乳 ★みんな大いきあいさん 牛乳 そぼろきんぴら	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】	にんにく れんこん【あいさい】ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとう	オリーブあぶら ごま ごまあぶら	あいさん☆ 給食コンクール 優秀賞作品
16月 16日	牛乳 ちゅうかめん 牛乳 ミニきなこあげパン	たいわんラーメンふう(しる) たいわんラーメンふう(ミニチ)	牛乳	にんじん【あいさい】	もやし たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん でんぶん さとう でんぶん ロールパン さとう	あぶら	
17月 17日	牛乳 まぐろのこまみそ 牛乳 かにまさらダ 牛乳 かきたまじる	まぐろ みそ かにふうみかまぼこ たまご とりにく	牛乳	こまつな	とうもろこし	ごはん でんぶん さとう	ごま あぶら	食育の日献立
18月 18日	牛乳 あじつけのり 牛乳 ちゅうかはん	のり	にんじん【あいさい】	にんじん【あいさい】	とうもろこし はくさい	でんぶん		
19月 19日	牛乳 いかとえびのチリソース 牛乳 きゅうりのおりづけ 牛乳 いよかん	いか えび ウインナー	牛乳	にんじん【あいさい】	もやし えのきだけ しょうが	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	
20月 20日	牛乳 キムタクどん 牛乳 さつまいもスティック 牛乳 ちゃんこじる	ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】	キムチ つづけ	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	かみかみ献立
21月 21日	牛乳 こめこパン 牛乳 ピーナッツスープ	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん【あいさい】	たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ にんにく しょうが	さつまいも さとう でんぶん	あぶら	
22月 22日	牛乳 ほさのあます 牛乳 ミートボールいりみそおでん 牛乳 こんぶあえ	ほさ 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 はくさい きゅうり	さとう さとう	ごま	
23月 23日	牛乳 ココアぎゅうにゅうのもの 牛乳 ★あいさいれんこんしゃきうま 牛乳 ドライカレー	こんぶ	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 キャベツ かぶ とうもろこし セロリ にんにく	ココアぎゅうにゅうのもの もも パイン	あぶら	あいさん☆ 給食コンクール 最優秀作品
24月 24日	牛乳 2月3日節分	2月3日節分	牛乳	にんじん【あいさい】	まめ	ごはん カレールウ		
25月 25日	牛乳 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(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。豆まきに使われる豆は、炒った大豆を使ふ地域が多いですが、落花生を使う地域もあります。豆は、豆まきに使うだけでなく、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。	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(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。豆まきに使われる豆は、炒った大豆を使ふ地域が多いですが、落花生を使う地域もあります。豆は、豆まきに使うだけでなく、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。	牛乳	にんじん【あいさい】	たまねぎ キャベツ トマト	こめこパン マカロニ こむぎこ パンこ さとう さとう オーブンあぶら	バター イタリアンドレッシング 中3年なし	カルシウム強化献立
26月 26日	牛乳 やさいスープ 牛乳 てづくりプリンフルーツデザート	べーコン	牛乳	にんじん【あいさい】	まめ	ごはん こめこ さとう さといも さとう	あぶら	
27月 27日	牛乳	ぎゅうにゅうにゅうのもの やさいスープ てづくりプリンフルーツデザート	ぎゅうにゅうにゅう なまクリーム	トマト	まめ	ごはん こめこ さとう さとう	あぶら	

※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、ヒイラギイワシ(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。豆まきに使われる豆は、炒った大豆を使ふ地域が多いですが、落花生を使う地域もあります。豆は、豆まきに使うだけでなく、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。

