

令和8年 2月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料					
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
		小学校 中学年	中学校	1 群：魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群：牛乳・ 小魚・海藻	3 群： 緑黄色野菜	4 群：その他の野菜・果物	5 群：穀類・ いも類・砂糖	6 群：油脂
旬の味 こまつな	2(月) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 とりにく や やさい いそか あ 鶏肉のスタミナ焼き 野菜の磯香和え	609kcal 31.0g	726kcal 37.1g	あぶらあげ みそ とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな チンゲンサイ	だいこん たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ もやし	こめ さとう	ごまあぶら
節分	3(火) せつぶん ぎゅうにゅう とろふ じる 節分ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 まめまめ いわし や だいこん あ 鰯のかば焼き 大根のゆず和え 旬の味 ゆず	633kcal 26.6g	757kcal 31.5g	だいず かまぼこ とうふ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん きゅうり ゆず	こめ でんぶん さとう	あぶら
旬の味 だいこん	4(水) ごはん 牛乳 野菜スープ おろしハンバーグ ゆばサラダ	612kcal 23.7g	725kcal 27.6g	ベーコン とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ だいこん キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら
カムカム	5(木) ごはん 牛乳 けんちん汁 や しょうちゅう び き ぼ だいこん にもの 焼きししゃも (小中：2尾) 切り干し大根の煮物 ラフランスゼリー こつこつ リクエスト	604kcal 23.4g	700kcal 26.3g	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん	こめ さといも さとう ラフランスゼリー	ごまあぶら あぶら
世界の味 中国	6(金) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 旬の味 白ねぎ ちゅうか あ にらまんじゅう 中華和え	673kcal 26.4g	789kcal 30.9g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
受験応援	9(月) カツカレー (ごはん・冬野菜カレー・米粉のささみカツ) ぎゅうにゅう くき 牛乳 茎わかめサラダ 旬の味 大根 にんじん れんこん カリフラワー	667kcal 23.2g	799kcal 27.3g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら
こつこつ	10(火) ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 しおや メバルの塩焼き きんぴらごぼう カムカム	601kcal 31.8g	714kcal 37.6g	あぶらあげ とうふ みそ めばる とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ ぶなしめじ ごぼう こんにやく	こめ さとう	あぶら ごま
旬の味 だいこん	12(木) ごはん 牛乳 おでん てづく 手作りひじきふりかけ チンゲンサイとツナの和え物 あ もの	601kcal 27.1g	716kcal 32.2g	あつあげ さかなすりみ ちくわ とりにく かつおぶし ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん チンゲンサイ	こんにやく だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま
バレンタイン	13(金) キムチごはん 牛乳 春雨スープ リクエスト しろみざかな こめこ こめこ 旬の味 大根 白菜 白身魚の米粉フライ ナムル 米粉のチョコクレープ	730kcal 23.0g	851kcal 26.6g	ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ だいこん もやし	こめ さとう はるさめ こめこチョコクレープ じゃがいも こめこ	あぶら ごまあぶら
世界の味 韓国	16(月) ごはん 牛乳 トックスープ リクエスト 旬の味 白菜 ヤンニョムチキン こんにやくサラダ	667kcal 26.2g	799kcal 31.1g	ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい しょうが にんにく しろねぎ こんにやく キャベツ	こめ トック でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
お誕生日	17(火) チキンライス 牛乳 オニオンスープ リクエスト プレーンオムレツ ポテトサラダ 豆乳プリンタルト	704kcal 25.3g	819kcal 29.7g	とりにく チキンウイナー たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり コーン	こめ じゃがいも とうにゅうプリンタルト	あぶら マヨネーズ
こつこつ	18(水) ごはん 牛乳 すき焼き煮 旬の味 あ くだもの キャベツのごま和え 果物(きんかん) 白菜 白ねぎ きんかん	621kcal 26.0g	738kcal 30.8g	ぎゅうにく やきとうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく こまつな	こんにやく たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ きんかん	こめ さとう	あぶら ごま
食育の日 リクエスト	19(木) ごはん 牛乳 呉汁 リクエスト ならえ 旬の味 て や (徳島) 大根 白菜 ほっけの照り焼き ならえ まめまめ	603kcal 28.8g	717kcal 33.9g	とうふ だいず とうにゅう みそ ほっけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ こんにやく だいこん れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
	20(金) コッペパン 牛乳 米粉のクリームシチュー リクエスト かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ミルメーク (コーヒー)	676kcal 24.6g	805kcal 29.1g	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ さとう ミルメーク	あぶら
旬の味 白ねぎ	24(火) ごはん (少なめ) 牛乳 カレーうどん リクエスト や しょう ほん ちゅうほん かいそう 焼きウイナー (小1本：中2本) 海藻サラダ	653kcal 26.7g	806kcal 34.1g	ぶたにく あぶらあげ チキンウイナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ うどん さとう	ごまあぶら
まめまめ	25(水) ごはん 牛乳 かきたまスープ リクエスト だいこん チリコンカーン 大根サラダ 旬の味 大根	613kcal 25.3g	731kcal 29.9g	たまご とうふ ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく だいこん キャベツ	こめ でんぶん さとう こめこ	あぶら
旬の味 ほうれんそう	26(木) ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 リクエスト 旬の味 白菜 さば に はくさい 鯖のみそ煮 白菜のおひたし	666kcal 26.7g	790kcal 31.3g	かまぼこ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい	こめ さとう	
丹波の味 丹波黒大豆	27(金) ごはん 牛乳 吉野汁 まめまめ たんぱくろだいず あ ちぐさあ 丹波黒大豆のかき揚げ 千草和え	619kcal 22.0g	739kcal 25.7g	とりにく ちくわ くろだいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ れんこん もやし	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
学校給食摂取基準		650 21～33	830 27～42	＊ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。					

大豆のすごいパワー！

今月は大豆を使った献立がたくさん登場します。
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

☆ 今月の地場野菜 ☆

里手 キャベツ 白菜 小松菜 大根 ほうれん草 青ねぎ 白ねぎ 丹波黒大豆 しょうが チンゲンサイ にんじん

★大豆クイズ★

答え：9種類（黒大豆・大豆・豆腐・焼き豆腐・油揚げ・厚揚げ・豆乳・ゆば・みそ）