

令和8年 2月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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・高学年	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 こまつな	2(月) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 野菜の磯香和え	602kcal 30.2g	718kcal 36.0g	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 ごまつな	だいこん たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら
節分	3(火) せつぶん 節分ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯛のかば焼き 大根のゆず漬	633kcal 26.6g	757kcal 31.5g	だいち 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 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	ウインナー とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ごまつな	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 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	602kcal 23.0g	696kcal 25.9g	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 きりほしだいこん	こめ さといも さとう ラフランスゼリー	あぶら
世界の味 中国	6(金) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 にらまんじゅう 中華和え	672kcal 26.4g	788kcal 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 (冬野菜カレー・米粉のささみカツ) 牛乳 荳わかめサラダ	666kcal 23.3g	798kcal 27.5g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くわかめ	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 メバルの塩焼き きんぴらごぼう	601kcal 31.3g	714kcal 37.0g	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 ほうれんそう	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 だいこん	12(木) ごはん 牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ チンゲンサイとツナの和え物	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 ★白身魚の米粉フライ こんにやくサラダ ★米粉のチョコクレープ	733kcal 22.6g	854kcal 26.1g	ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり こんにやく	こめ さとう はるさめ こめチョコクレープ こめこ	あぶら ごまあぶら
こつこつ	16(月) ごはん 牛乳 すき焼き煮 キャベツのごま和え 果物(きんかん)	621kcal 26.0g	737kcal 30.8g	ぎゅうにく やきどうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ごまつな	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	17(火) ごはん 牛乳 呉汁 ★ほっけの照り焼き ならえ	604kcal 28.5g	717kcal 33.5g	とうふ だいち とうにゅう みそ ほっけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	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
	18(水) コッパン 牛乳 ★米粉のクリームシチュー 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
お誕生日	19(木) チキンライス 牛乳 オニオンスープ 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 チキンウインナー 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 ふう ドレッシング
世界の味 韓国	20(金) ごはん 牛乳 トックスープ ★ヤンニョムチキン ナムル	663kcal 26.7g	794kcal 31.6g	ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	たまねぎ はくさい しょうが にんにく しろねぎ もやし	こめ トック でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
	24(火) ごはん (少なめ) 牛乳 ★カレーうどん 焼きウインナー (小1 中2本) ★海藻サラダ	653kcal 26.4g	807kcal 33.7g	ぶたにく あぶらあげ チキンウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう	ごまあぶら
	25(水) ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 ★鯖のみそ煮 白菜のおひたし	665kcal 26.5g	789kcal 31.0g	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 チンゲンサイ	たまねぎ しょうが はくさい	こめ さとう	
まめまめ	26(木) ごはん 牛乳 かきたまスープ チリコンカン 大根サラダ	599kcal 24.0g	713kcal 28.3g	たまご とうふ ぶたにく だいち チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ 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
丹波の味 丹波黒大豆	27(金) ごはん 牛乳 吉野汁 丹波黒大豆のかき揚げ 千草和え	619kcal 22.0g	738kcal 25.8g	とりにく ちくわ くろだいち あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ れんこん もやし きゅうり	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら

学校給食摂取基準

* 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。

* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

★2,6,10,17,20,25日には、
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が
作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。

中学3年生のみなさんからの
リクエスト献立には、
★マークをつけています!

★裏面: 大豆クイズの答え

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)

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚業出荷組合」のみなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

白菜 里いも 大根 人参 キャベツ 青ねぎ 白ねぎ 黒大豆