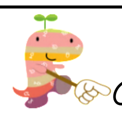
# 令和8年 2月　学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター



| | 日付 | 献立名（スプーンが必要な日をチェック！） | エネルギー(kcal)/たんぱく質(g) 小学校中学年 | 中学校 | 体をつくる（赤）1群：魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群：牛乳・小魚・海藻 | 体の調子を整える（緑）3群：緑黄色野菜 | 4群：その他の野菜・果物 | エネルギーのもとになる（黄）5群：穀類・いも類・砂糖 | 6群：油脂 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 旬の味 白ねぎ | 2(月) | ごはん（減量） 牛乳 ★カレーうどん リクエスト<br>焼きウインナー ★海藻サラダ | 653kcal<br>26.7g | 806kcal<br>34.1g | 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 |
| 節分 | 3(火) | 節分ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 まめまめ<br>鰯のかば焼き 大根のゆず漬け 旬の味 ゆず | 633kcal<br>26.6g | 757kcal<br>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 でんぷん 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<br>おろしハンバーグ ゆばサラダ | 612kcal<br>23.7g | 725kcal<br>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 でんぷん さとう | ごまあぶら |
| カムカム | 5(木) | ごはん 牛乳 けんちん汁 こつこつ リクエスト<br>焼きししゃも 切り干し大根の煮物 ★ラフランスゼリー | 604kcal<br>23.4g | 700kcal<br>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 こんにゃく 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 韓国 | 6(金) | ごはん 牛乳 トックスープ リクエスト 旬の味 白菜<br>★ヤンニョムチキン こんにゃくサラダ | 667kcal<br>26.2g | 799kcal<br>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 こんにゃく キャベツ | こめ トック でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら |
| 受験応援 | 9(月) | カツカレー（米粉のささみカツ）<br>牛乳 茎わかめサラダ 旬の味 にんじん れんこん カリフラワー | 667kcal<br>23.2g | 799kcal<br>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 カムカム<br>メバルの塩焼き きんぴらごぼう | 601kcal<br>31.8g | 714kcal<br>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 こんにゃく | 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<br>手作りひじきふりかけ チンゲンサイとツナの和え物 | 601kcal<br>27.1g | 716kcal<br>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 | こんにゃく 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<br>★白身魚の米粉フライ ナムル ★米粉のチョコクレープ | 730kcal<br>23.0g | 851kcal<br>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 中国 | 16(月) | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 旬の味 白ねぎ<br>にらまんじゅう 中華和え | 673kcal<br>26.4g | 789kcal<br>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 でんぷん はるさめ こむぎこ | 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<br>プレーンオムレツ ★ポテトサラダ 豆乳プリンタルト | 704kcal<br>25.3g | 819kcal<br>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 |
| こつこつ | 18(水) | ごはん 牛乳 すき焼き煮 旬の味 白菜 白ねぎ きんかん<br>キャベツのごま和え 果物(きんかん) | 621kcal<br>26.0g | 738kcal<br>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 こまつな | こんにゃく 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 | 19(木) | ごはん 牛乳 呉汁 リクエスト まめまめ ならえ（徳島）<br>★ほっけの照り焼き ならえ | 603kcal<br>28.8g | 717kcal<br>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 こんにゃく だいこん れんこん | こめ さとう でんぷん | あぶら ごま |
| リクエスト | 20(金) | コッペパン 牛乳 ★米粉のクリームシチュー<br>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<br>24.6g | 805kcal<br>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 こまつな | 24(火) | ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁<br>鶏肉のスタミナ焼き 野菜の磯香和え | 609kcal<br>31.0g | 726kcal<br>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 |
| まめまめ | 25(水) | ごはん 牛乳 かきたまスープ 旬の味 だいこん<br>チリコンカーン 大根サラダ | 613kcal<br>25.3g | 731kcal<br>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 でんぷん 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<br>★鯖のみそ煮 白菜のおひたし | 666kcal<br>26.7g | 790kcal<br>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<br>丹波黒大豆のかき揚げ 千草和え | 619kcal<br>22.0g | 739kcal<br>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 でんぷん こめこ さとう | あぶら |
| | | 学校給食摂取基準 | 650<br>21～33 | 830<br>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。
＊ 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシ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）

## 今月の地場野菜

キャベツ　青ねぎ　里いも　人参
白ねぎ　白菜　小松菜　大根
ほうれん草　丹波黒大豆

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！

## 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。

★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）