

令和8年

学校給食2月分予定献立表



今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

東浦町学校給食センター



18回		献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質	
日	曜		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		645kcal 27.5g	
		ハンバーグのケチャップソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖			
		ポテトサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ		
		ぐだくさんみそしる	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ごぼう ねぎ	さつまいも			
3	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		572kcal 25.9g	
		いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぶん 砂糖	米油		
		やさいのごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま		
		のつべいじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 白菜 干しいたけ こんにやく ねぎ	さといも でんぶん			
		せつぶんまめ	大豆							
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		ぎょうざ 1, 2年1個 3年～2個 626kcal 28.2g	
		やきぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
		ツナとはるさめのちゅうかあえ	まぐろ			もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油		
5	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		606kcal 27.3g	
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖			
		ごぼうのペペロンチーノふう	ウィンナー			ごぼう キャベツ にんにく とうもろこし 枝豆		菜種油		
		ぼんかん				ぼんかん				
6	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		とりにく 1, 2年1個 3年～2個 602kcal 31.2g	
		とりにくのおこうじやき	鶏肉							
		みそおでん	生揚げ うずら卵 みそ さつま揚げ		にんじん	大根 こんにやく	さといも 砂糖			
		はくさいのおかかあえ	かつお節		こまつな	白菜 もやし	砂糖			
9	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		637kcal 28.4g	
		さばのおしおやき	さば							
		ひじきとだいずのいために	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	菜種油		
		かきたまじる	卵 豆腐		にんじん こまつな ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぶん			
朝 ト 入 入 立 立 テ ス	10	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		608kcal 30.3g
			●さけとおおばのまぜごはんのぐ	さけ		しそ			ごま 大豆油 菜種油	
			にみそ	豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 こんにやく ねぎ	砂糖		
			●にんじんしりしり	まぐろ 卵		にんじん			菜種油 ごま油	
12	木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		695kcal 25.6g	
		トマトソース	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	でんぶん 砂糖			
		ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆		ごまドレッシング		
		ココアあげパン					パン 砂糖	米油 ココア		
13	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		694kcal 30.2g	
		けんちんしののだのあまみそかけ	豆腐 油揚げ みそ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖			
		ぶたにくのやながわふう	卵 豚肉 かまぼこ		にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	砂糖 でんぶん			
		なばなのごまずあえ			菜の花 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま		
地 産	16	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		しゅうまい 1, 2年1個 3年～2個 581kcal 26.1g
			しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
			キャベツいりほろほうさい	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぶん		
			ツナとやさいのナムル	まぐろ		にんじん	もやし 切干し大根 にんにく	砂糖	ごま油	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		586kcal 25.5g	
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖			
		ごじる	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 しめじ ねぎ				
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ	砂糖	ごま油		
消 ウ	18	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		599kcal 26.2g
			ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		
			ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
			キャベツいりしるビーフン	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ きくらげ ねぎ	ビーフン		
イ ー	19	木	ヨーグルト(★)		ヨーグルト			砂糖		631kcal 29.0g
			こがたロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		
			やきそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ もやし きくらげ	やきそばめん	菜種油	
			レバーいりつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
ク	20	金	ブロッコリーサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ	616kcal 31.0g
			ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
			さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					卵なしマヨネーズ	
			ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 凍り豆腐 うずら卵 ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく			
			ブロッコリーとキャベツのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	砂糖		



裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。

令和8年
学校給食2月分予定献立表



今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

東浦町学校給食センター



18回		献立名	主な材料とその働き						ゆめいちゃん 備考 エネルギー たんぱく質
日	曜		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		616kcal 32.2g
		とりにくのてりやき	鶏肉				でんぶん 砂糖		
		ごもくきんぴら	まぐろ	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま		
		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	大根 白菜 えのきたけ ねぎ				
25	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		569kcal 21.6g
		こめこカレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		
		オムレツのきのこソースかけ	卵			玉ねぎ エリンギ しいたけ	砂糖 でんぶん		
		りんご				りんご			
26	木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	牛乳			ソフトめん		696kcal 31.1g
		ごもくじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	でんぶん		
		はんぺんのいそべあげ	はんぺん	あおさ			小麦粉	米油	
		わかめともやしのすのもの	まぐろ	わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	
		アーモンドこざかな		いわし			砂糖	アーモンド	
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		614kcal 29.1g
		さばのぎんがみやき	みそ さば				米粉 砂糖		
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。

「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表（アレルギー対応）」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

平均値	622kcal	28.1g
基準値	640kcal	26.4g

★は、業者から学校へ直接配送されます。

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知県産は・・・

さといも キャベツ こまつな きゅうり
だいこん ねぎ しゅんぎく れんこん
はくさい チンゲンサイ にんじん ぼんかん



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分
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（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



毎月19日は、食育の日 ～地産地消だより～

2月16日～20日は「地産地消ウィーク」です！！

今回は東浦町で採れたブロッコリー・キャベツが商工農政課より提供されます。

生産者の株式会社サグワットファーマーズさんは、緒川新田地区でブロッコリー・キャベツを栽培しています。ブロッコリーは欧米では「栄養素の宝庫」と呼ばれるくらい栄養満点！ 11月から3月にかけて収穫されています！



ブロッコリー畑



キャベツ畑

2月10日(火)に、
令和7年度「あいちの味覚たっぷり！
わが家の愛でお朝ごはんコンテスト」
入賞献立が給食に登場します。

●鮭と大葉の混ぜご飯の具●

藤江小6年竹内蒼七さん

「大葉でさわやか!! もりもり食べれるなつの朝ごはん」より「鮭と大葉のおにぎり」をアレンジさせていただきました。



●にんじんしりしり●

石浜西小6年田中遼恩さん

「今日も1日スタート。愛知の彩り朝ごはん」より「愛知のにんじんを使ったにんじんしりしり」をアレンジさせていただきました。



入賞、おめでとうございます 藤

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」