

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



| 日<br>曜               | 献立名               | 主な材料とその働き             |         |                 |                                      |                 |                        | めだいわくらん<br>備考<br>エネルギーー<br>たんぱく質 |
|----------------------|-------------------|-----------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------------|
|                      |                   | 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                   | 2群                | 3群                    | 4群      | 5群              | 6群                                   |                 |                        |                                  |
| 2<br>月               | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | 645kcal<br>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 えのきだけ ごぼう ねぎ |                                      | さつまいも           |                        |                                  |
| 3<br>火               | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | 572kcal<br>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 干ししいたけ<br>こんにゃく ねぎ             | さといも でんぶん       |                        |                                  |
|                      | せつぶんまめ            | 大豆                    |         |                 |                                      |                 |                        |                                  |
| 4<br>水               | むぎごはん ぎゅうにゅう      | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米 麦             |                        | ぎょうざ<br>1, 2年1個<br>3年~2個         |
|                      | やきぎょうざ            | 豚肉                    |         |                 | キャベツ 玉ねぎ                             | 小麦粉             |                        |                                  |
|                      | マーボーどうふ           | 豆腐 豚肉 鶏レバー<br>みそ      |         | にんじん ねぎ         | 玉ねぎ ねぎ しょうが<br>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<br>木               | ミルクロールパン ぎゅうにゅう   | 牛乳                    |         |                 |                                      | パン              |                        | 606kcal<br>27.3g                 |
|                      | ポークピーンズ           | 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<br>とうもろこし 枝豆           |                 | 菜種油                    |                                  |
|                      | ぽんかん              |                       |         |                 | ぽんかん                                 |                 |                        |                                  |
| 6<br>金               | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | とりにく<br>1, 2年1個<br>3年~2個         |
|                      | とりにくのしおこうじやき      | 鶏肉                    |         |                 |                                      |                 |                        |                                  |
|                      | みそおでん             | 生揚げ うずら卵 みそ<br>さつま揚げ  |         | にんじん            | 大根 こんにゃく                             | 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<br>月               | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | 637kcal<br>28.4g                 |
|                      | さばのしおやき           | さば                    |         |                 |                                      |                 |                        |                                  |
|                      | ひじきだいすのいたために      | 豚肉 大豆 さつま揚げ           | ひじき     | にんじん            |                                      | 砂糖              | 菜種油                    |                                  |
|                      | かきたじまる            | 卵 豆腐                  |         | にんじん こまつな ねぎ    | 玉ねぎ 干ししいたけ<br>ねぎ                     | でんぶん            |                        |                                  |
| 朝<br>ごはん<br>トラン<br>ス | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | 608kcal<br>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<br>さつま揚げ みそ    |         | にんじん ねぎ         | 大根 白菜 こんにゃく<br>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                |                                  |
| 10<br>水              | ソフトめん ぎゅうにゅう      | 牛乳                    |         |                 |                                      | ソフトめん           |                        | 695kcal<br>25.6g                 |
|                      | トマトソース            | ペーパー                  |         | 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<br>枝豆                    |                 | ごまドレッシング               |                                  |
|                      | コカアゲパン            |                       |         |                 |                                      | パン 砂糖           | 米油 ココア                 |                                  |
| 13<br>金              | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | 694kcal<br>30.2g                 |
|                      | けんちんしのだのあまみそかけ    | 豆腐 油揚げ みそ<br>すけとうだら   | ひじき     | にんじん            |                                      | 砂糖              |                        |                                  |
|                      | ぶたにくのやがわふうに       | 卵 豚肉 かまぼこ             |         | にんじん しゅんぎく      | 玉ねぎ ごぼう<br>干ししいたけ                    | 砂糖 でんぶん         |                        |                                  |
|                      | なばなのごますあえ         |                       |         | 菜の花 にんじん        | キャベツ とうもろこし                          | 砂糖              | ごま                     |                                  |
| 16<br>月              | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | 581kcal<br>26.1g                 |
|                      | しゅうまい             | 豚肉                    |         |                 | 玉ねぎ                                  | でんぶん バン粉<br>小麦粉 |                        |                                  |
|                      | キヤベツいりはっぽうさい      | 豚肉 うずら卵               |         | にんじん チンゲンサイ     | 玉ねぎ キヤベツ たけのこ<br>きくらげ 干ししいたけ<br>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<br>にんにく                    | 砂糖              | ごま油                    |                                  |
| 17<br>火              | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米               |                        | 586kcal<br>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<br>豆乳 みそ |         | にんじん ねぎ         | 大根 白菜 しめじ ねぎ                         |                 |                        |                                  |
|                      | キヤベツいりしたるビーフン     | 鶏肉                    |         | にんじん ねぎ         | キヤベツ きくらげ ねぎ                         | ビーフン            |                        |                                  |
| 18<br>水              | むぎごはん ぎゅうにゅう      | 牛乳                    |         |                 |                                      | 米 麦             |                        | 599kcal<br>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)         |                       |         |                 | もやし                                  | 砂糖              | ごま                     |                                  |
|                      | キヤベツいりしたるビーフン     |                       |         |                 | キヤベツ                                 | 砂糖              |                        |                                  |
| 19<br>木              | ヨーグルト(★)          |                       | こんぶ     |                 |                                      |                 |                        | つくね<br>1, 2年1個<br>3年~2個          |
|                      | 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             | 食育の日                   |                                  |
|                      | レバーいりつけね          | 鶏肉 鶏レバー               |         | 玉ねぎ             | 砂糖 でんぶん                              |                 |                        |                                  |
| 20<br>金              | プロッコリーサラダ         |                       |         | にんじん ブロッコリー     | きくらげ どうもろこし                          |                 | フレンチドレッシング<br>卵なしマヨネーズ | 631kcal<br>29.0g                 |
|                      | 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<br>ちくわ   | こんぶ     | にんじん            | 大根 こんにゃく                             |                 |                        |                                  |
|                      | プロッコリーとキヤベツのおかかあえ | かつお節                  |         | プロッコリー          | キヤベツ                                 | 砂糖              |                        |                                  |
|                      | ごはん ぎゅうにゅう        | 牛乳                    |         |                 |                                      |                 |                        | 616kcal<br>31.0g                 |

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

めでたいっちゃん  
備考  
エネルギー  
たんぱく質

| 日曜      | 献立名           | 主な材料とその働き        |                 |           |                          |                  |          |
|---------|---------------|------------------|-----------------|-----------|--------------------------|------------------|----------|
|         |               | 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   |          |
| 24<br>火 | ごはん ぎゅうにゅう    | 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 |
|         | とりにくのてりやき     | 鶏肉               |                 |           |                          | 米                |          |
|         | ごもくきんぴら       | まぐろ              |                 | にんじん      | れんこん ごぼう<br>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<br>ねぎ        |                  |          |
| 25<br>水 | むぎごはん ぎゅうにゅう  |                  | 牛乳              |           |                          | 米 麦              |          |
|         | 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<br>しいたけ         | 砂糖 でんぶん          |          |
|         | りんご           |                  |                 |           | りんご                      |                  |          |
| 26<br>木 | ソフトめん ぎゅうにゅう  |                  | 牛乳              |           |                          | ソフトめん            |          |
|         | 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<br>ねぎ<br>干ししいたけ | でんぶん             |          |
|         | はんべんのいそべあげ    | はんべん             | 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       |
| 27<br>金 | アーモンドこざかな     |                  | いわし             |           |                          | 砂糖               | アーモンド    |
|         | ごはん ぎゅうにゅう    |                  | 牛乳              |           |                          | 米                |          |
|         | さばのぎんがみやき     | みそ さば            |                 |           |                          | 米粉 砂糖            |          |
|         | にくじが          | 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

基準値

622kcal

640kcal

28.1g

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 ばんかん

しいたけ  
(東浦町産)なのはな  
(東浦町産)キャベツ  
(東浦町産)ブロッコリー  
(東浦町産)

## 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（ヤイカラガシ）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。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）



## 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。

## 節分にまつわる食べ物

## 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとする「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  
東方は  
「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！



ブロッコリー畠



キャベツ畠

2月10日(火)に、  
令和7年度「あいちの味覚たっぷり！  
わが家の愛であ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年田中連恩さん

「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!

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」