

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

めだいいちゃん
備考
エネルギー
たんぱく質

18回		献立名	主な材料とその働き						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	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2月	ご飯	牛乳	牛乳			米		809kcal 32.7g	
	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		
	具だくさんみそ汁	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	ご飯	牛乳	牛乳			米		750kcal 32.7g	
	いわしの蒲焼き	いわし			しょうが	でんぶん 砂糖	米油		
	野菜のごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま		
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 白菜 干しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん			
4水	節分豆	大豆						ぎょうざ 3個 801kcal 34.4g	
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	焼きぎょうざ	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		
5木	ツナと春雨の中華あえ	まぐろ			もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	762kcal 34.1g	
	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン			
	ボークビーンズ	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風	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		
6金	ぼんかん				ぼんかん			鶏肉 2個 757kcal 36.9g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	鶏肉の塩こうじ焼き	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 こんにゃく	さといも 砂糖			
9月	白菜のおかかあえ	かつお節		こまつな	白菜 もやし	砂糖		810kcal 33.8g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	さばの塩焼き	さば							
	ひじきと大豆の炒め煮	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	菜種油		
10水	かきたま汁	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		764kcal 36.1g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	●鮭と大葉の混ぜご飯の具	さけ		しそ			ごま 大豆油 菜種油		
	煮みそ	豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 こんにゃく ねぎ	砂糖			
12木	●にんじんしりしり	まぐろ 卵		にんじん			菜種油 ごま油	871kcal 31.8g	
	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	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		
13金	ココア揚げパン					パン 砂糖	米油 ココア	864kcal 35.2g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	けんちんしのだの甘みそかけ	豆腐 油揚げ みそ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖			
	豚肉の柳川風煮	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			
16月	菜花のごま酢あえ			菜の花 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	しゅうまい 3個 750kcal 32.0g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉			
	キャベツ入り八宝菜	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			
17火	ツナと野菜のナムル	まぐろ		にんじん	もやし 切干し大根 にんにく	砂糖	ごま油	752kcal 31.4g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖			
	具汁	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				
18水	キャベツの塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ	砂糖	ごま油	775kcal 32.5g	
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖			
	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
19木	キャベツ入り汁ビーフン	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ きくらげ ねぎ	ビーフン		779kcal 37.3g	
	ヨーグルト(★)		ヨーグルト			砂糖			
	小型ロールパン	牛乳	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		
20金	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		772kcal 35.1g	
	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		
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ					卵なしマヨネーズ		
ク	豚肉と大根の煮物	豚肉 凍り豆腐 うずら卵 ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			779kcal 37.3g	
	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			



★育の日

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		主な材料とその働き						エネルギー	
日	曜	献立名	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	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
24	火	ご飯	牛乳	牛乳			米		773kcal 38.2g
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				でんぶん 砂糖		
		五目きんぴら	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		
		豚汁	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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		742kcal 27.7g
		米粉カレーライス	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	牛乳	牛乳			ソフトめん		863kcal 37.5g
		五目汁	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		
		はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん	あおさ			小麦粉	米油	
		わかめともやしの酢の物	まぐろ	わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	
		アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド	
27	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		772kcal 34.6g
		さばの銀紙焼き	みそ さば				米粉 砂糖		
		肉じゃが	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 787kcal 34.2g
基準値 820kcal 33.8g

★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



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～」