

令和8年 2月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

|               | 日付    | 献立名                                                   | エネルギー (kcal)     |                  | 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)                             |              |
|---------------|-------|-------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|
|               |       |                                                       | たんぱく質(g)         |                  | 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       |
| 旬の味<br>こまつな   | 2(月)  | 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<br>とりにく ツナ(まぐろ)                 | ぎゅうにゅう<br>のり                     | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンサイ   | だいこん たまねぎ にんにく<br>しょうが しろねぎ もやし                     | 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<br>いわし 鰯のかば焼き 大根のゆず和え           | 633kcal<br>26.6g | 757kcal<br>31.5g | だいず かまぼこ<br>とうふ いわし                      | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                    | にんじん<br>あおねぎ             | たまねぎ えのきたけ しょうが<br>だいこん きゅうり ゆず                     | こめ でんぶん<br>さとう                              | あぶら          |
| 旬の味<br>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<br>あおねぎ<br>こまつな     | たまねぎ ぶなしめじ だいこん<br>キャベツ                             | こめ じゃがいも<br>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<br>焼きししゃも (小中：2尾) 切り干し大根の煮物<br>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<br>ししゃも                   | にんじん<br>さやいんげん           | ごぼう たまねぎ こんにやく<br>きりぼしだいこん                          | こめ さといも<br>さとう<br>ラフランスゼリー                  | ごまあぶら<br>あぶら |
| 世界の味<br>中国    | 6(金)  | ごはん 牛乳 麻婆豆腐<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<br>チキンハム とりにく                | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>にら               | しょうが にんにく しろねぎ<br>たまねぎ ほししいたけ たけのこ<br>キャベツ きゅうり もやし | こめ さとう<br>でんぶん はるさめ<br>こむぎこ                 | あぶら<br>ごまあぶら |
| 受験応援          | 9(月)  | カツカレー (ごはん・冬野菜カレー・米粉のささみカツ)<br>牛乳 茎わかめサラダ             | 667kcal<br>23.2g | 799kcal<br>27.3g | ぶたにく とりにく                                | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ                  | にんじん                     | しょうが にんにく たまねぎ<br>だいこん れんこん カリフラワー<br>キャベツ きゅうり コーン | こめ じゃがいも<br>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<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<br>みそ めばる とりにく                 | ぎゅうにゅう                           | あおねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん   | もやし たまねぎ ぶなしめじ<br>ごぼう こんにやく                         | こめ さとう                                      | あぶら<br>ごま    |
| 旬の味<br>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 さかなずりみ<br>ちくわ とりにく<br>かつおぶし ツナ(まぐろ) | ぎゅうにゅう<br>こんぶ ひじき                | にんじん<br>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<br>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<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<br>こまつな             | しょうが ごぼう はくさい<br>たまねぎ だいこん もやし                      | こめ さとう はるさめ<br>こめこチョコクレープ<br>じゃがいも こめこ      | あぶら<br>ごまあぶら |
| 世界の味<br>韓国    | 16(月) | ごはん 牛乳 トックスープ<br>ヤンニョムチキン こんにやくサラダ                    | 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<br>にら               | たまねぎ はくさい しょうが<br>にんにく しろねぎ こんにやく<br>キャベツ           | こめ トック<br>でんぶん さとう                          | あぶら<br>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<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<br>チキンウインナー<br>たまご                  | ぎゅうにゅう                           | ピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ   | たまねぎ えのきたけ もやし<br>きゅうり コーン                          | こめ じゃがいも<br>とうりゅうプリンタルト                     | あぶら<br>マヨネーズ |
| こつこつ          | 18(水) | ごはん 牛乳 すき焼き煮<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<br>チキンハム                     | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>しゅんぎく<br>こまつな    | こんにやく たまねぎ はくさい<br>しろねぎ キャベツ きんかん                   | こめ さとう                                      | あぶら<br>ごま    |
| 食育の日          | 19(木) | ごはん 牛乳 呉汁<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<br>とうりゅう みそ<br>ほっけ あぶらあげ         | ぎゅうにゅう<br>わかめ                    | にんじん                     | たまねぎ はくさい ほししいたけ<br>こんにやく だいこん れんこん                 | こめ さとう<br>でんぶん                              | あぶら<br>ごま    |
| リクエスト         | 20(金) | コッパパン 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<br>チーズ                    | にんじん<br>かぼちゃ             | たまねぎ ぶなしめじ コーン<br>キャベツ きゅうり                         | コッパパン<br>じゃがいも こめこ<br>パンこ こむぎこ<br>さとう ミルメーク | あぶら          |
| 旬の味<br>白ねぎ    | 24(火) | ごはん (少なめ) 牛乳 カレーうどん<br>焼きウインナー (小1本：中2本) 海藻サラダ        | 653kcal<br>26.7g | 806kcal<br>34.1g | ぶたにく あぶらあげ<br>チキンウインナー<br>ツナ(まぐろ)        | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>くきわかめ<br>あかつのまた | にんじん<br>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        |
| まめまめ          | 25(水) | ごはん 牛乳 かきたまスープ<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<br>ぶたにく だいず<br>チキンハム             | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>トマト    | たまねぎ ぶなしめじ にんにく<br>だいこん キャベツ                        | こめ でんぶん<br>さとう こめこ                          | あぶら          |
| 旬の味<br>ほうれんそう | 26(木) | ごはん 牛乳 わかめのすまし汁<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<br>さば みそ                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ                    | にんじん<br>あおねぎ<br>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<br>丹波黒大豆 | 27(金) | ごはん 牛乳 吉野汁<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<br>くろだいず あぶらあげ                  | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>さやいんげん<br>チンゲンサイ | だいこん たまねぎ ごぼう<br>しろねぎ れんこん もやし                      | こめ でんぶん<br>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。    |                                  |                          |                                                     |                                             |              |

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。

☆ 今月の地場野菜 ☆

里手    キャベツ    白菜    小松菜    大根    ほうれん草    青ねぎ    白ねぎ    丹波黒大豆    しょうが    チンゲンサイ    にんじん

★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）

