

令和8年 2月分献立表(小学校)

【今月の目標 食事と健康のかかわりを知ろう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き					エネルギー(kcal)	メッセージ
		体をつくるものとなるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもととなるもの	エネルギー(kcal)			
1群	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
2月	ごはん ぎゅうにゅう むしごうざ(2コ) マーボーどうふ ちゅうかサラダ	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しうが にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ もやし	小麦粉 でんぶん 米粉 水あめ さとう さとう でんぶん	油 ごま油 油	647	ぎょうざは、中国で昔使われていた貨幣に煮ていることから、縁起物とされています。中国では、焼きぎょうざよりも水ぎょうざや蒸しぎょうざで食べるのが一般的です。
3火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき おとしこ さわにわん せつぶんまめ	牛乳	いわし ちくわ ぶた肉 かまぼこ 大豆	大根 ごぼう ほししいたけ たけのこ	でんぶん 米粉 さとう 里いも さとう	油	621	今日は節分です。おとこには、尾張地方に伝わる郷土料理です。昔は立春に一年を迎えると考えられていたことから、年を越すという意味で名付けられました。一年を健康に過ごせたことに感謝して食べられます。
4水	りんごパン ぎゅうにゅう ローストチキン コールスロー ガーナスープ	牛乳	りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう はちみつ マヨネーズ オリーブオイル			603	今日はアメリカ合衆国の料理です。ガーナスープはアメリカ南部の地域で生まれた、オクラが入ったトマトベースのスープです。ガーナスープはフランス語でオクラという意味です。
5木	ごはん ぎゅうにゅう にしんのしようがに にくじやが しゅんぎくのツナあえ	牛乳	にしん ぶた肉 オイルツナ	にんじん オクラ トマト 玉ねぎ セロリ にんにく	ご飯 さとう でんぶん じやがいも さとう さとう	油	632	春菊は冬に旬をむかえる野菜です。菊の仲間で、秋に花が咲く菊に対して、春菊は春に花が咲きます。さわやかな香りが特徴で冬の鍋料理によく使われています。
6金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくともやしのやきいため おかあえ わかめとやきふのみそしる コカアギュウにゅうのもと	牛乳	こしづねぎ ほうれん草 とうふ 油あげ みそ わかめ	もやし キャベツ 大根	さとう でんぶん さとう 焼きふ ココア牛乳のもと		616	ぶたにくともやしのやきいためは、古知野西小学校の応募献立です。もやしと豚肉にラー油が入ったピリ辛のごまソースをかけます。ねぎも入れることで、彩りよく仕上げる工夫をしてくれています。
9月	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース カラフルサラダ れんこんチップス	牛乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり コーン	ソフトめん ハヤシルウ さとう でんぶん さとう	油 油	682	れんこんは、6月ごろから収穫されますが、収穫のピークは11月~2月です。泥の中で育つので、収穫はホースから出る水の水圧で泥を飛ばしながら行います。
10火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために かきたまじる きんかん	牛乳	さば オイルツナ ひじき たまご かまぼこ とうふ	にんじん 小松菜	こんにやく えのきたけ きんかん	さとう	619	きんかんは、直徑3cm程度の小さな柑橘類で、皮ごと食べるのが特徴です。ビタミンCが豊富で、今の時期の風邪予防にぴったりです。そのまま食べる他、ジャムや甘露煮、はちみつ漬けにして食べられます。
12木	げんまいごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー ワインナーときのこのバターソテー はなやさいサラダ	牛乳	ぶた肉 ワインナー	にんじん プロッコリー	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん りんご しめじ マッシュルーム コーン カリフラワー キャベツ	げんまいご飯 カレールウ バター油 さとう マヨネーズ	628	冬に旬をむかえる野菜はにんじんやごぼうなど土の中での育つ、根菜が多いです。土の中で栄養を蓄え、寒い冬でも凍らなくていいようにするために、甘みが強いのが特徴です。
13金	ごはん ぎゅうにゅう さけのつけやき いもに おかひじきのおひたし ももゼリー	牛乳	さけ 牛肉 とうふ おかひじき	にんじん 小松菜	こしづねぎ にんじん ごぼう こんにやく しめじ もやし	さとう 里いも さとう ももゼリー	593	今日は山形県の郷土料理です。いも煮の歴史は古く、1600年代半ばに生まれたといわれています。最上川で物流に関わってた船頭たちが、河原で退屈しのぎに鍋を囲んだことが始まりだそうです。
16月	クロスロールパン ぎゅうにゅう やきそば チーズオムレツ だいこんサラダ	牛乳	ぶた肉 たまご チーズ	にんじん チーズ	キャベツ 玉ねぎ しょうが 大豆もやし きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	パン 焼きそばめん でんぶん さとう さとう	755	チーズは生乳に乳酸菌やレンネットという酵素を入れることで、乳が固まり出来上がります。その後熟成することで、チーズ特有の味や風味が付いていきます。
17火	ごはん ぎゅうにゅう チャプチ まめもやしのナマル トックク	牛乳	牛肉 ぐきわかめ とり肉	にんじん にら こしづねぎ にんじん	にんにく 大豆もやし きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	春雨 さとう さとう トック	582	今日は旧正月です。韓国では新年を迎える日として、家族が集まってお祝いします。お祝いの料理として、チャプチやトックなどを食べます。
18水	ごはん ぎゅうにゅう めばるのねぎしおだれ ちゃんこなべ さんしょくあえ	牛乳	めばる とり肉 豚肉 とうふ ハム	にんじん 小松菜	こしづねぎ レモン 玉ねぎ はくさい こんにやく えのきたけ	でんぶん でんぶん パン粉 水あめ さとう	600	めばるは春の魚です。目が大きく張っていることから名付けられました。あつさりとした味なので、煮付けやから揚げなどでよく食べられます。今日はねぎ塩だれをかけました。
19木	ごはん ぎゅうにゅう みそかつ あいのあかじそあえ あかもくだんごじる	牛乳	とり肉 みそ 赤じそぶりかけ あかもく入り団子 油あげ	にんじん 三つ葉	わんこ 玉ねぎ キャベツ もやし キャベツ 大根 はくさい ほししいたけ	ご飯 パン粉 小麦粉 米粉 さとう でんぶん 油	591	みそかつはなごやめしの一つです。発祥はさまざまな説がありますが、同じくなごやめしである、どて煮に串かつを付けて食べたのが始まりという説が有名です。
20金	わかめごはん ぎゅうにゅう (セレクト)サモンメンチ (セレクト)かぼちゃひきにくフライ のっけい汁 デコポン	牛乳 わかめ	さけ たら ぶた肉 ちりめん とり肉	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん こしづねぎ 大根 こんにやく デコポン	ご飯 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう さとう でんぶん 小麦粉 パン粉 さとう 里いも でんぶん デコポン	645 579	デコポンは、しらぬいという果物の中で、糖度13度以上、酸度1%以下という基準をクリアしたものです。への部分が大きくぶぶのように出ていることから、デコポンという名前になったそうです。実が大きく、甘みが強いのが特徴です。	
24火	ごはん ぎゅうにゅう かれいのこうみだれ あおないため ちゅうかふうコーンスープ	牛乳	かれい ハム とり肉 かまぼこ	こしづねぎ チングン菜 こしづねぎ にんじん	しょうが もやし にんにく コーン はくさい 玉ねぎ	さとう でんぶん 油 でんぶん	591	かれいは体が平たく、目が右側にそろっているのが特徴です。一般的に食べられる、まがれいは秋から春にかけてやわらかくおいしい時期をむかえます。
25水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとキャベツのゆずこしょいため みそおでん きりぼしだいこんのあえもの	牛乳	とり肉 ぶた肉 ひじきはんべん うずらたまご みそ オイルツナ	にんじん のり	キャベツ ゆず 大根 こんにやく 切りぼし大根 きゅうり コーン	さとう 里いも さとう さとう	649	ゆずこしょはゆずの皮を刻んで、青唐辛子と塩を混ぜた調味料です。九州では唐辛子のことをこしょと呼んでいたため、この呼び名になったそうです。
26木	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎとれんこんのあまからだれ わふうのりマヨサラダ けんちんじる	牛乳	わかさぎ わふうのり とうふ 油あげ	れんこん のり	れんこん キャベツ きゅうり にんじん こしづねぎ	ご飯 でんぶん 米粉 さとう マヨネーズ ごま油	575	けんちん汁は神奈川県にある建長寺という寺で初めて作られたことからその名が付きました。肉や魚を使わない精進料理で、野菜やこんにゃく、豆腐があります。
27金	ごはん ぎゅうにゅう やさいいりしのだのしようがあんかけ なばなのごまささみあえ こんさいたっぷりぶたじる	牛乳	けんちんしのだ オイルささみ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	しょうが もやし こんにゃく ごぼう 大根 れんこん 里いも	さとう でんぶん さとう ごま	644	信田は油揚げを使った料理に使われる言葉です。今日は油揚げの中に魚のすり身や豆腐を詰めて蒸し、しょうがが入ったあんをかけます。

④ 今月は、ご飯、牛乳、大豆、豚肉、卵、あかもく、赤じそ、チングン菜、にんじん、ほうれん草、三つ葉、春菊、プロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、セロリ、白菜、れんこん、切り干し大根、のりが愛知県産です。

給食実施回数 18回

⑤ 今月は、小松菜、越津ねぎ、大根が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

健康的な食事のヒント！

「まごわやさしい」を取り入れよう！

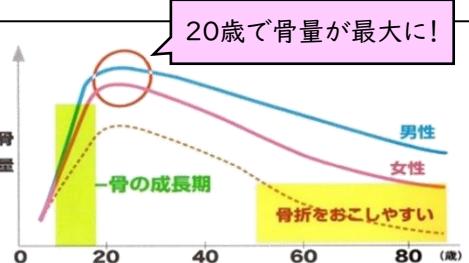
「まごわ（は）やさしい」は日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたもので、健康的な食生活に欠かせない食品です。健康に過ごすために、意識して取り入れていきましょう。



冬も牛乳

今月の給食費
引き落とし日
2月6日(金)
※ 前日までに入金をお願いいたします。

江南市
給食費
立表は
こちらから



骨の成長は20歳頃まで
そのため、それまでに骨量を高めることが大切です。寒い日が続きますが、牛乳を飲んでカルシウムをしっかり摂りましょう！



【たんぱく質・食物繊維】



【脂質・ビタミンE】



【マグネシウム、カルシウム、鉄】



【ビタミン、ミネラル】



【たんぱく質、カルシウム】



【食物繊維】

【ビタミン、ミネラル】

【食物繊維・炭水化物】