



令和8年 2月 分 献 立 表（中学校）



【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
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
2月	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		820	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。
	野菜入り信田のしょうがあんかけ	けんちんしのだ		しょうが	砂糖 でんぷん				
	菜花のごまさみ和え	オイルささみ	菜花	もやし	砂糖	ごま			
	根菜たっぷり豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 れんこん	里いも				
3火	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		790	今日は節分です。おとしこしは、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。
	いわしのかば焼き	いわし			でんぷん 米粉 砂糖	油			
	おとしこし	ちくわ		大根 ごぼう	里いも 砂糖				
	沢煮わん	豚肉 かまぼこ	にんじん 越津ねぎ	干しいたけ たけのこ					
	節分豆	大豆							
4水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		857	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。
	蒸しぎょうざ(3コ)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん 米粉 水あめ 砂糖	油 ごま油		
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 越津ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油			
	中華サラダ		チンゲン菜	きくらげ もやし	砂糖	ごま油			
5木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		770	今日はアメリカ合衆国の料理です。ガンボ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。ガンボはフランス語でオクラという意味です。
	ローストチキン	鶏肉		にんにく	砂糖 はちみつ				
	コールスロー			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	マヨネーズ			
	ガンボスープ	ウインナー	にんじん オクラ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	砂糖	オリーブオイル			
6金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		819	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。
	にしんのしょうが煮	にしん	昆布	しょうが	砂糖 でんぷん				
	肉じゃが	豚肉	にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油			
	春菊のツナ和え	オイルツナ	春菊	もやし	砂糖				
9月	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		782	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。
	ぶたにくともやしのやきいため	豚肉		越津ねぎ	もやし	砂糖 でんぷん	ごまごま油 ラー油		
	おかか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ	砂糖			
	わかめと焼きふのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 越津ねぎ	大根	焼きふ			
	ココア牛乳の素					ココア牛乳の素			
10火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		789	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压で泥を飛ばしながら行います。
	ミートソース	豚肉 大豆 豚レバー		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	ハヤシルウ 砂糖 でんぷん			
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり コーン	砂糖	油		
	れんこんチップス				れんこん		油		
12木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		785	きんかんは、直径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。
	さばの塩焼き	さば							
	ひじきの炒め煮	オイルツナ	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖			
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐		小松菜	えのきたけ	でんぷん			
	きんかん				きんかん				
13金	玄米ご飯 牛乳		牛乳			玄米ご飯		810	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、寒い冬でも凍らないようにするため、甘みが強いのが特徴です。
	冬野菜カレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん りんご	カレールウ	油		
	ウインナーときのこのバターソテー	ウインナー			しめじ マッシュルーム コーン		バター 油		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	マヨネーズ		
16月	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		752	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。
	さけの漬け焼き	さけ				砂糖			
	いも煮	牛肉 豆腐		越津ねぎ にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ	里いも 砂糖	油		
	おかひじきのおひたし			小松菜 おかひじき	もやし	砂糖			
	ももゼリー					ももゼリー			
17火	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		751	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、チャブチェやトックなどを食べます。
	チャブチェ	牛肉		にんじん にら	にんにく	春雨 砂糖	油		
	豆もやしのナムル		茎わかめ		大豆もやし きゅうり	砂糖	ごま油		
	トック	鶏肉	越津ねぎ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ	トック				
18水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		899	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。
	焼きそば	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	焼きそばめん	油		
	チーズオムレツ	卵	チーズ			でんぷん 砂糖	油		
	大根サラダ				大根 きゅうり コーン	砂糖	油		
19木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		755	みそカツ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、どて煮に串カツを付けて食べたのが始まりという説が有名です。
	みそカツ	鶏肉 みそ				パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	油		
	愛知の赤じそ和え			赤じそふりかけ	もやし キャベツ				
	あかもく団子汁	あかもく入り団子 油揚げ	にんじん 三つ葉	大根 はくさい 干しいたけ					
20金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		769	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。あっ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。
	めばるのねぎ塩だれ	めばる		越津ねぎ	レモン	でんぷん	ごま油		
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん	玉ねぎ 白菜 こんにゃく えのきたけ	でんぷん パン粉 水あめ	油			
	三色和え	ハム	小松菜	コーン	砂糖				
24火	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			ご飯		827 767	デコボンは、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。へたの部分が大きくこぶのように出ていることから、デコボ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。
	(セレクト)サーモンメンチ	さけ たら			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	油		
	(セレクト)かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	油		
	じゃこキャベツ		ちりめん		キャベツ きゅうり	砂糖			
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん 越津ねぎ	大根 こんにゃく	里いも でんぷん			
	デコボン				デコボン				
25水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		756	かれいとは体が平たく、目が右側にそろうているのが特徴です。一般的に食べられる、まがれいと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。
	かれいの香味だれ	かれい		越津ねぎ	しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま油		
	青菜炒め	ハム		チンゲン菜	もやし にんにく		油		
	中華風コーンスープ	鶏肉 かまぼこ	越津ねぎ にんじん	コーン はくさい 玉ねぎ	でんぷん				
26木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		835	ゆずこしょう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うと呼んでいたため、この呼び名になったそうです。
	鶏肉とキャベツのゆずこしょう炒め	鶏肉			キャベツ ゆず	砂糖			
	みそおでん	豚肉 ひじきはんぺん うずら卵 みそ	にんじん		大根 こんにゃく	里いも 砂糖			
	切干大根の和え物	オイルツナ			切り干し大根 きゅうり コーン	砂糖			
27金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		743	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けました。肉や魚を使わない精進料理で、野菜やこんにゃく、豆腐が入ります。
	わかさぎとれんこんの甘辛だれ	わかさぎ			れんこん	でんぷん 米粉 砂糖	油		
	和風のりマヨサラダ	かに風味かまぼこ	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ		
	けんちん汁	豆腐 油揚げ	にんじん 越津ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう		ごま油			

今月は、ご飯、牛乳、大豆、豚肉、卵、あかもく、赤じそ、チンゲン菜、にんじん、ほうれん草、三つ葉、春菊、ブロッコリー、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。

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。

まめ

【たんぱく質・食物繊維】

ごま

【脂質・ビタミン】

わかめ

【マグネシウム、カルシウム、鉄】

やさしい

【ビタミン、ミネラル】

さかな

【たんぱく質、カルシウム】


しいたけ

【食物繊維】


いも

【食物繊維・炭水化物】

今月の給食費
引き落とし日
2月6日
※お振込みの金額を
お願いいたします

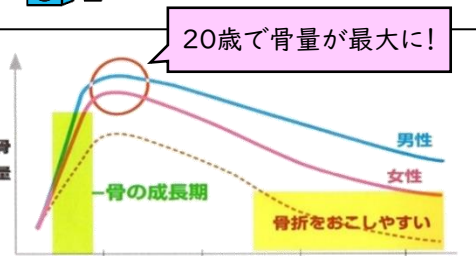


江南市
給食献
立表は
こちらから



冬も牛乳をしっかりと飲もう！

20歳で骨量が最大に！



骨の成長は20歳頃までのため、それまでに骨量が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と摂りましょう！