

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 炭水化物			
2月	ご飯 牛乳 野菜入り信田のしょうがあんかけ 菜花のごまささみ和え 根菜たっぷり豚汁	牛乳 けんちんしのだ オイルささみ 豚肉 豆腐 みそ		しょが もやし こんにゃく ごぼう 大根 れんこん	砂糖 でんぶん 砂糖 ごま			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。
3火	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き おとしこ 沢煮わん 節分豆	牛乳 いわし ちくわ 豚肉 かまぼこ 大豆		大根 ごぼう にんじん 越津ねぎ 干ししいたけ たけのこ	でんぶん 米粉 砂糖 里いも 砂糖			790	今日は節分です。おとしこは、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	ご飯 牛乳 蒸しきょうざ(3コ) マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にら にんじん 越津ねぎ チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しょが 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 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま油 油 ごま油		857	ぎょうざは、中国で昔使われていた貨幣に倣っていることから、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。
5木	りんごパン 牛乳 ローストチキン コールスロー ガンボスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー		りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	パン はちみつ マヨネーズ オリーブオイル			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。
6金	ご飯 牛乳 にしんのしょうが煮 肉じゃが 春菊のツナ和え	牛乳 昆布 豚肉 オイルツナ		しょが 玉ねぎ こんにゃく もやし	砂糖 でんぶん じやがいも 砂糖 砂糖			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。
9月	ご飯 牛乳 ぶたにともやしのやきいため おかか和え わかめと焼きふのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ		越津ねぎ ほうれん草 わかめ にんじん 越津ねぎ 大根	もやし キャベツ 玉ねぎ 砂糖	ごま油 ラード		782	ぶたに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ド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。
10火	ソフトめん 牛乳 ミートソース カラフルサラダ れんこんチップス	牛乳 豚肉 大豆 豚レバー		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	ハヤシルウ 砂糖 でんぶん		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圧で泥を飛ばしながら行います。
12木	ご飯 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁 きんかん	牛乳 さば オイルツナ 卵 かまぼこ 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく えのきたけ きんかん	砂糖 でんぶん		785	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、今のが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。
13金	玄米ご飯 牛乳 冬野菜カレー ウインナーときのこのバターソテー ^{山形県の日} 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 ウインナー		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 カレールウ しめじ マッシュルーム コーン カリフラワー キャベツ	玄米ご飯 油 バター油 マヨネーズ		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に、甘みが強いのが特徴です。
16月	ご飯 牛乳 さけの漬け焼き いも煮 おかひじきのおひたし ももゼリー	牛乳 さけ 牛肉 豆腐		にんじん 小松菜 おかひじき	ごぼう こんにゃく しめじ 玉ねぎ もやし 砂糖 砂糖 ももゼリー	ご飯 油 油 ももゼリー		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。
17火	ご飯 牛乳 チャプチ 豆もやしのナムル トックク	牛乳 牛肉 茎わかめ		にんじん にら 越津ねぎ 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 砂糖 砂糖 トック		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、チャプチやトックなどを食べます。
18水	クロスロールパン 牛乳 焼きそば チーズオムレツ 大根サラダ	牛乳 豚肉 卵 チーズ			パン 焼きそばめん でんぶん 砂糖	パン 油 油		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。
19木	ご飯 牛乳 みそそつま 愛知の赤じそ和え あかもく団子汁 ^{食育の日}	牛乳 鶏肉 みそ			パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でんぶん	油		755	みそそつま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。
20金	ご飯 牛乳 めばるのねぎ塩だれ ちゃんこ鍋 三色えん	牛乳 めばる 鶏肉 豚肉 豆腐 ハム		越津ねぎ にんじん 小松菜	レモン 玉ねぎ 白菜 こんにゃく えのきたけ	ご飯 でんぶん でんぶん パン粉 水あめ 砂糖		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。
24火	わかめご飯 牛乳 (セレクト) サーモンメンチ (セレクト) かぼちゃひき肉フライ のっべい汁 デコポン	牛乳 わかめ さけ たら 豚肉 かぼちゃ 鶏肉 ちりめん		玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく デコポン	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく 里いも でんぶん デコポン	ご飯 パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 砂糖		827 767	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。へたの部分が大きくこ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。
25水	ご飯 牛乳 かれいの香味だれ 青菜炒め 中華風コンスープ	牛乳 かれい ハム		越津ねぎ チンゲン菜	しょが もやし にんにく	ご飯 砂糖 でんぶん 油 油		756	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。
26木	ご飯 牛乳 鶏肉とキャベツのゆずこしょう炒め みそおでん 切り干大根の和え物	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじきはんぺん うずら卵 みそ		キャベツ ゆず 大根 こんにゃく 切り干し大根 きゅうり コーン	砂糖 里いも 砂糖 砂糖	ご飯 油 油		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。
27金	ご飯 牛乳 わかさぎとれんこんの甘辛だれ 和風のりマヨサラダ けんちん汁	牛乳 わかさぎ かに風味かまぼこ 豆腐 油揚げ		れんこん にんじん 越津ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり こんにゃく 大根 ごぼう	ご飯 でんぶん 米粉 砂糖 砂糖 ごま油		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、豆腐が入ります。

⑨ 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、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

⑩ 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！

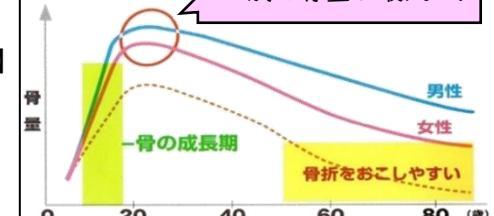
「まごわ（は）やさしい」は日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたもので、健康的な食生活に欠かせない食品です。健康に過ごすために、意識して取り入れていきましょう。



冬も牛乳

をしっかり飲もう！

20歳で骨量が最大に！



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！

今月の給食費
引き落とし日
2月6日 お預けいたしま

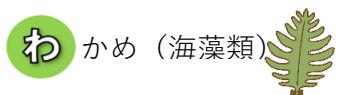
江南市
給食費
立表は
こちらから



【たんぱく質・食物繊



【脂質・ビタミン】



【マグネシウム、カルシウム、鉄】



【ビタミン、ミネラ



【たんぱく質、カルシ



【食物繊維】



【食物繊維・炭水化