令和 8年　2月　学校給食予定献立表

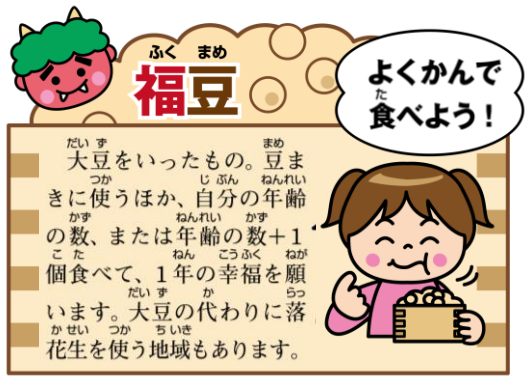
伊奈町立学校給食センター

実施日 日	曜	献立名 **太字**の献立は小針中学校のリクエストです。	主な材料とその働き 血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	熱や力になるもの（きいろのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量 小学校 Ｅネルギー(kcal)	小学校 蛋白質(g)	中学校 Ｅネルギー(kcal)	中学校 蛋白質(g)
2	月	ごはん　牛乳　さばのみそかけ キャベツのサラダ　**いも団子汁**	牛乳　さば　赤みそ とり肉	こめ　さとう　でんぷん バンバンジードレッシング いももち	キャベツ　きゅうり　**にんじん** ごぼう　**だいこん　ねぎ**	675	24.0	828	28.2
3	火	ごはん　牛乳　いわしのかば焼き ほうれんそうのサラダ さつま汁　節分豆	牛乳　いわし ぶた肉　豆腐　赤みそ 節分豆	**こめ**　油　さとう 和風ドレッシング　さつまいも	ほうれんそう　にんじん もやし　だいこん　ねぎ	664	25.7	817	30.7
4	水	こどもパン　牛乳　コロッケ コーンサラダ　**ワンタンスープ** マーシャルビーンズ(乳)	牛乳　ぶた肉 なると	こどもパン　コロッケ　油 イタリアンドレッシング ワンタン　マーシャルビーンズ	キャベツ　にんじん　きゅうり コーン　たまねぎ　もやし　にら 干ししいたけ	765	23.0	897	26.7
5	木	キムチチャーハン　牛乳　春巻き わかめサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳　焼きぶた 春巻き　わかめ　とり肉	こめ　ごま油 油　塩中華ドレッシング でんぷん	ねぎ キムチ にんじん　にんにく キャベツ　きゅうり　干ししいたけ　たまねぎ　チンゲンサイ	614	19.1	779	22.7
6	金	ごはん　牛乳 ピーマンの肉詰めフライ **カレー(乳)**　ナタデココフルーツ	牛乳　ピーマン肉詰めフライ ぶた肉　チーズ	**こめ**　油　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　みかん　もも パイン　ナタデココ	768	25.2	929	28.9
9	月	ごはん　牛乳　魚のごまだれかけ 大根サラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳　かじき竜田 ベーコン	こめ　油　白ごま さとう　イタリアンドレッシング	**だいこん**　きゅうり　**にんじん** たまねぎ　**はくさい**	619	22.0	767	25.9
10	火	ごはん　牛乳　揚げぎょうざ **チンジャオロース** もずくスープ(卵)	牛乳　ぎょうざ ぶた肉　とり肉　もずく たまご	**こめ**　油　さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ　にんじん　干ししいたけ えのきたけ　チンゲンサイ　ねぎ	634	23.1	815	28.2
12	木	ツイストパン　**コーヒー牛乳(乳)** **ハンバーグ　春雨サラダ** **コーンスープ(乳)**	コーヒーミルク ハンバーグ ベーコン　牛乳	ツイストパン　さとう はるさめ　ごま油　白ごま	にんじん　キャベツ　きゅうり たまねぎ　クリームコーン　コーン	772	25.1	900	29.5
13	金	**わかめごはん**　牛乳 **鶏のから揚げ**　ごぼうサラダ どさんこ汁	牛乳　わかめ とり肉　ぶた肉　豆腐 白みそ　赤みそ	**こめ**　でんぷん　油 香りごまドレッシング じゃがいも	ごぼう　にんじん　きゅうり キャベツ　にんにく　もやし ねぎ　コーン	680	26.9	836	31.6
16	月	茶飯　牛乳 **ポテトとお米のささみカツ** ブロッコリーのサラダ　おでん(卵)	牛乳　ポテトとお米のささみカツ ちくわ　揚げボール　たこボール うずらたまご　がんもどき　こんぶ	こめ　油 玉ねぎドレッシング こんにゃく	ブロッコリー　にんじん だいこん	642	26.3	810	32.6
17	火	カレーうどん　牛乳 大学芋　もやしサラダ みかんゼリー	牛乳　ぶた肉　油揚げ	うどん　さとう　さつまいも 油　黒ごま　塩中華ドレッシング みかんゼリー	たまねぎ　にんじん　ねぎ こまつな　もやし　キャベツ きゅうり	788	22.6	921	25.6
18	水	ごはん　牛乳 いかのかりん揚げ れんこんの炒めもの　なめこ汁	牛乳　いか竜田 ぶた肉　豆腐　赤みそ	**こめ**　油　さとう 糸こんにゃく　でんぷん ごま油　白ごま	にんにく　れんこん　**にんじん** さやいんげん　なめこ　**だいこん** **ねぎ**	627	26.9	797	33.5
19	木	ひじきごはん　牛乳　ほっけの塩焼き 小松菜のサラダ のっぺい汁 毎月19日は食育の日 ～和食を見直そう～	牛乳　とり肉　ひじき 油揚げ　ほっけ　豆腐	こめ　さとう　油 和風ドレッシング　さといも でんぷん	にんじん　ごぼう　えだまめ こまつな　もやし　だいこん 干ししいたけ　ねぎ	606	29.9	772	35.8
20	金	**きなこ揚げパン**　牛乳 ミートボールのトマト煮　ポトフ ネーブルオレンジ	牛乳　きなこ ミートボール　フランクフルト	コッペパン　さとう 油　オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム　トマトピューレー にんじん　キャベツ　ネーブル	663	23.0	774	26.3
24	火	**担々麺**　牛乳　たこやき こんにゃくサラダ ガトーショコラ	牛乳　ぶた肉　赤みそ	ホット中華めん　さとう　油　ねりごま 白ごま　ごま油　たこ焼き　こんにゃく 玉ねぎドレッシング　ガトーショコラ	にんにく　**にんじん**　たけのこ **ねぎ**　にら　キャベツ きゅうり	764	26.4	944	31.9
25	水	ガーリックライス(乳)　牛乳 チキンカツ　グリーンサラダ わかめスープ	牛乳　ベーコン チキンカツ　わかめ　かまぼこ	こめ　バター　油 香りごまドレッシング　ごま油	たまねぎ　にんじん　コーン にんにく　ブロッコリー　キャベツ きゅうり　ねぎ　チンゲンサイ	648	21.3	803	25.3
26	木	ごはん　牛乳 豚肉のねぎソース おひたし　みそけんちん汁	牛乳　ぶた肉　豆腐 油揚げ　白みそ　赤みそ	こめ　でんぷん　油 さとう　ごま油　さといも	しょうが　にんにく　ねぎ ほうれんそう　もやし　にんじん ごぼう　だいこん	637	27.3	791	32.3
27	金	ごはん　牛乳　赤魚の西京焼き 切干大根サラダ　すき焼き煮	牛乳　赤魚 ぶた肉　焼き豆腐	**こめ**　油 和風ドレッシング しらたき　さとう	きりぼしだいこん　にんじん きゅうり　たまねぎ　はくさい ねぎ	681	32.8	840	38.7
					平均栄養量	680	25.0	834	29.7
					基準栄養量	650	22～32	830	27～41

＊　都合により献立を変更する場合があります。
＊　太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
＊　(乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。
　　参考にしてください。

2月給食だより

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