

令和8年2月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学	中学	ひとことメモ
						赤	黄	緑	エネルギー	エネルギー	
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	たんぱく質	たんぱく質	
中3	2	月	麦ごはん	○	厚揚げの中華煮 ひじきシューマイ じゃこサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 ひじき うずら卵 ちりめんじゃこ	米 澱粉 油 麦 ごま油 ごま	白菜 チンゲンサイ きくらげ 人参 玉ねぎ きゅうり もやし	653 24.5	809 29.6	中華煮には、白菜がたっぷり入っています。冬が旬の白菜は、寒くなると甘みが増し、よりおいしくなります。
	3	火	麦ごはん	○	みそけんちん汁 いわしのみぞれ煮 ごまあえ・節分豆	牛乳 豆腐 節分豆 (煮干) いわし	米 さといも 麦 こんにゃく 油 ごま 砂糖	しいたけ ごぼう ねぎ 人参 大根 もやし ほうれん草	656 23.4	815 28.0	2月3日は節分です。豆まきで鬼「邪気」を払うならわしがあります。
	4	水	ナン	○	キーマカレー コールスローサラダ お米のタルト	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ひきわり大豆 ロースハム	ナン 油 お米のタルト	たまねぎ トマト なす 人参 キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	663 26.5	808 33.0	「キーマカレー」のキーマとは、ひき肉のことです。ナンをつけて食べましょう。
	5	木	わかめごはん	○	肉じゃが きびなごのカリカリフライ 切干大根の酢の物	牛乳 わかめ 豚肉 天ぷら きびなご	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	たまねぎ 白菜 人参 いんげん 千切大根 きゅうり	659 22.0	828 27.2	切り干し大根は、大根を細く切り、干して乾燥させたものです。熊本のお隣、宮崎県で多く作られています。
	6	金	ミルクパン	○	スパゲティベスカトーレ イタリアンサラダ ネーブル	牛乳 あさり いか ベーコン チーズ	ミルクパン 油 砂糖 オリーブ油 スパゲティ	たまねぎ マッシュルーム セロリ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 ネーブル	619 28.0	799 35.8	6日から冬期オリンピックがイタリアで開催されます。イタリアの料理や食べ物を紹介します。
	9	月	酢飯	○	豚汁 厚焼き卵 ツナサラダ・焼きのり	牛乳 豆腐 豚肉 卵 (煮干) ツナ のり	米 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	675 26.1	810 30.0	なごみランチの日。2月6日は海苔(のり)の日です。「海苔」は、玉名地域の特産品です。
	10	火	麦ごはん	○	中華スープ 魚のチリソースかけ ナムル	牛乳 鶏肉 厚揚げ ホキ	米 ごま油 麦 油 砂糖 コーンスターチ 澱粉 ごま	大根 白菜 人参 きくらげ ねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ	621 24.1	781 29.2	今の時期のキャベツは冬キャベツと呼ばれ、歯ごたえがあり甘みがあるのが特徴です。
	12	木	麦ごはん	○	みそおでん 五色あえ 一食ふりかけ	牛乳 竹輪 鶏肉 うずら卵 がんもどき 厚揚げ (昆布) (本かつお) ロースハム ふりかけ	米 さといも 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま	人参 きゅうり 大根 こまつな もやし	627 23.7	790 29.2	寒い時期は温かいおでんがおいしいですね。今回はみそ味のおでんです。
	13	金	パインパン	○	白菜と肉団子のスープ ポテトカップグラタン カリフラワーサラダ・チョコプリン	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ	パインパン はるさめ 油 じゃがいも 小麦粉 チョコプリン	たまねぎ 白菜 ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草 カリフラワー コーン	665 22.3	796 27.5	バレンタインデー。バレンタインにチョコレートを贈るのは、日本独自の文化です。
	16	月	麦ごはん	○	具だくさんみそ汁 鶏のから揚げ しそ昆布和え	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉 しそ昆布	米 澱粉 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ごま	人参 しめじ 大根 ねぎ ねぎ 白菜 きゅうり	676 25.3	841 30.5	具だくさんみそ汁のみそは、玉名農業協同組合女性部のみなさんが手作りされたものです。
	17	火	高菜飯	○	米粉のだご汁 豆腐の肉みそ田楽 きゅうりのおかか漬	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ (煮干) 豚ひき肉 かつお節	米 油 砂糖 ごま さといも 小麦粉 米粉 澱粉 ごま油	たかな漬け 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ しいたけ 大根 きゅうり	615 22.2	764 27.2	ふるさとくまさんデー。今月は、「阿蘇」地域の食べ物や料理を紹介します。
	18	水	背割りコッペパン	○	きのこのスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 牛肉 ヨーグルト	パン じゃがいも 油 砂糖	しめじ えのきたけ たまねぎ マッシュルーム パセリ 人参 ピーマン トマト みかん バイン 黄桃 パナナ	594 24.1	752 30.1	「チリコンカン」は、アメリカテキサス州の料理です。パンに挟んで食べましょう。
	19	木	麦ごはん	○	小松菜と卵のスープ 鮭のピリ辛焼き バンバンジーサラダ	牛乳 卵 豆腐 ベーコン 鮭 鶏ささみ	米 澱粉 油 麦 砂糖 ごま油 ごま	こまつな たまねぎ きくらげ 人参 きゅうり もやし	612 28.9	763 35.1	小松菜は、冬においしい冬野菜です。小松菜などの緑色の葉の野菜は、カルシウムやビタミンが豊富です。
	20	金	黒糖パン	○	きつねうどん ごまネーズサラダ れんこんチップス	牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 (昆布) (本かつお) ツナ	黒糖パン うどん麺 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ 大根 ほうれん草 コーン れんこん	604 24.3	781 31.1	れんこんはビタミンCや食物せんいが多く、体の調子を整える働きがあります。
	24	火	麦ごはん	○	マーボー春雨 ししゃもの香り焼き 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 わかめ 海藻 ししゃも	米 はるさめ 麦 ごま油 油 ごま	たまねぎ 人参 きくらげ たけのこ ねぎ キャベツ 大根 コーン	637 22.7	798 27.1	今の時期のキャベツは冬キャベツと呼ばれ、歯ごたえがあり甘みがあるのが特徴です。
	25	水	チキンライス	○	クラムチャウダー お豆腐ナゲット パインサラダ	鶏肉 牛乳 牛乳 あさり 生クリーム 豆腐 魚肉すり身 豆乳	米 油 じゃがいも バター ホワイトルウ	たまねぎ 人参 しめじ マッシュルーム 枝豆 パセリ バイン レタス きゅうり	623 21.5	796 27.0	「クラムチャウダー」はあさりなどの二枚貝が入ったスープです。あさは鉄分が豊富に含まれています。
	26	木	麦ごはん	○	ざくざく さばのみそ煮 ひきないり	牛乳 高野豆腐 鶏肉 さば (昆布) (煮干) 油揚げ 竹輪	米 さといも 麦 こんにゃく 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ きぬさや	646 26.9	805 32.5	今月の日本全国味めぐりは「福島県」です。ざくざくは、たくさんの根菜が入った汁物です。
	27	金	揚げパン	○	ミネストローネ かみんこサラダ ムース	きな粉 さきいか 牛乳 豚肉 ミックスビーンズ チキンハム	パン 油 黒砂糖 マカロニ じゃがいも ごま ムース	たまねぎ キャベツ パセリ 人参 ごぼう トマト きゅうり きくらげ	664 24.5	835 30.4	丸美屋さんのきなこを使った揚げパンです。きなこのように、大豆からできる食べ物はたくさんありますね。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を（本かつお）（昆布）（煮干）と表示しています。