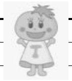
令和８年２月分 学校給食予定献立表

≪今月の献立テーマ≫
豆を食べよう

中学校

東海市立学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質
2	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		
		卵無しビビンバの具★	ぶた肉　大豆　みそ		小松菜　にんじん	もやし　にんにく	さとう	ごま油　ごま	784
		焼きぎょうざ　３個	ぶた肉			キャベツ　玉ねぎ　しょうが	小麦粉	菜種油	
		ピリ辛スープ	とり肉　生あげ		にんじん チンゲンサイ　ねぎ	白菜　切干し大根 白菜キムチ　ねぎ			32.1
3	火	ご飯　牛乳		牛乳			米		
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	さとう　でんぷん		783
		野菜の昆布和え		こんぶ	にんじん	白菜　キャベツ　きゅうり	さとう		
		肉じゃが	ぶた肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう		29.9
		節分豆	大豆						
4	水	ご飯　牛乳		牛乳			米		755
		いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ　しょうが　にんにく	パン粉　小麦粉	菜種油	
		キャベツのゆかり和え			赤しそ	キャベツ　もやし			25.7
		なめこ汁	ぶた肉　とうふ　油あげ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　大根　なめこ　ねぎ			
5	木	米粉入りロールパン　牛乳		牛乳			米粉入りロールパン		
		チキンナゲット　２個	とり肉			にんにく	でんぷん　パン粉　小麦粉	ラード　菜種油	756
		卵の花ポテトサラダ 卵無しマヨネーズ（クラス用）	おから　ハム			きゅうり　コーン	さとう　じゃがいも	たまごなし マヨネーズ	32.4
		冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	大根　玉ねぎ　キャベツ　かぶ			
6	金	わかめご飯　牛乳		牛乳　わかめ			米		832
		肉団子のごまだれかけ　７個くらい	とり肉　ぶた肉			玉ねぎ	さとう　でんぷん	ごま	
		生揚げの中華煮	生あげ　とり肉		にんじん　チンゲンサイ	きくらげ　玉ねぎ　しょうが　大根	さとう　でんぷん		32.4
		ぽんかん				ぽんかん			
9	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　麦		
		ハヤシライス	ぶた肉　とりレバー		にんじん　トマト	玉ねぎ　グリンピース　りんご	じゃがいも　米粉 でんぷん	食用油	792
		ビーンズサラダ イタリアンドレッシング（クラス用）	チキンハム			えだ豆　キャベツ　コーン	青えんどう　ひよこ豆 赤いんげん豆	イタリアン ドレッシング	30.2
		キャンディーチーズ　３個		チーズ					
10	火	ご飯　牛乳		牛乳			米		741
		トマトマト甘酢唐揚げ	とり肉		小松菜　トマト	えのきたけ　にんにく	さとう　でんぷん	菜種油	
		野菜とわかめの和え物	ツナ	わかめ	にんじん	白菜　キャベツ　きゅうり			33.6
		豆腐のすまし汁	とり肉　かまぼこ　とうふ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ　ねぎ			
12	木	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん		
		とんこつラーメン	ぶた肉　なると		にんじん　ねぎ チンゲンサイ	キャベツ　ねぎ			763
		えびしゅうまい　３個	えび　すけとうだら			玉ねぎ	パン粉　でんぷん　小麦粉	食用油	33.8
		切干し大根の中華和え	とり肉		にんじん　小松菜	切干し大根　もやし	さとう	ごま　ごま油	
13	金	ご飯　牛乳		牛乳			米		
		さけフライのレモンしょうゆかけ	さけ			レモン	さとう パン粉 小麦粉　でんぷん	菜種油	779
		菜花の磯香和え	かに風味かまぼこ	のり	菜花	もやし　コーン	さとう		
		呉汁	大豆　とうふ　とり肉 みそ　豆乳		にんじん　ねぎ	大根　白菜　ごぼう ぶなしめじ　ねぎ			33.1
16	月	ロールパン　牛乳		牛乳			ロールパン		
		オムレツ	たまご				さとう　でんぷん		938
		コールスローサラダ	ツナ			キャベツ　コーン　きゅうり	さとう	菜種油	
		鶏肉とひよこ豆のクリーム煮	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　白いんげん豆 ひよこ豆　米粉　でんぷん	食用油	34.1
		ココア牛乳の素					さとう	ココアパウダー	
17	火	ご飯　牛乳		牛乳			米		
		さわらのにんにくしょうゆ焼き	さわら			にんにく	さとう	ごま油	752
		野菜とひじきの和え物		ひじき	小松菜　にんじん	キャベツ	さとう		
		凍り豆腐と根菜のうま煮	とり肉　はんぺん こおりどうふ		にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん　大根 こんにゃく　しいたけ	さとう		32.8
18	水	ご飯　牛乳		牛乳			米		749
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	菜種油	
		キャベツとたくあんの和え物				キャベツ　きゅうり　大根づけ	さとう		29.0
		けんちん汁	とり肉　とうふ		にんじん　ねぎ	ごぼう　白菜　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも		
19	木	ご飯　牛乳		牛乳			米		783
		愛知のれんこん入りつくね　２個	とり肉			れんこん　玉ねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	菜種油	
		ブロッコリーとカリフラワーのごま和え			ブロッコリー	カリフラワー　コーン	さとう	ごま	29.9
		煮みそ	ぶた肉　はんぺん　生あげ　みそ		にんじん	白菜　大根　こんにゃく	里いも　さとう		
20	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　麦		
		マーボー豆腐	ぶた肉　ぶたレバー とうふ　大豆ミート　みそ		トマト　ねぎ にんじん	玉ねぎ　しょうが にんにく　ねぎ	さとう　でんぷん		820
		ほうれん草まんじゅう　２個	ぶた肉　とり肉		ほうれん草	キャベツ　しょうが	小麦粉　でんぷん	ごま油	32.7
		小松菜のナムル			小松菜　にんじん	もやし	さとう	ごま油	
24	火	ご飯　牛乳		牛乳			米		803
		いわしの蒲焼き	いわし				さとう　でんぷん	菜種油	
		五目煮豆	とり肉　大豆　ちくわ		にんじん	こんにゃく	さとう	菜種油	33.7
		豚汁	ぶた肉　とうふ　油あげ　みそ		にんじん　ねぎ	大根　ごぼう　ねぎ	じゃがいも		
25	水	愛知の大根葉ご飯　牛乳		牛乳	大根の葉		米		
		豚肉と野菜のしょうが煮	ぶた肉　焼きどうふ はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ　ごぼう しらたき　しょうが	さとう		804
		ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん　小松菜	コーン	春雨　さとう	ごま　ごま油	29.2
		いよかん				いよかん			
26	木	白玉うどん　牛乳		牛乳			白玉うどん		874
		きつね汁	とり肉　かまぼこ　油あげ		にんじん　ねぎ	白菜　ねぎ			
		にんじんしりしり	たまご　ツナ		にんじん	もやし			31.9
		きな粉揚げパン	きな粉				ロールパン　さとう	菜種油	



日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤　体をつくる 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑　体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄　体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー たんぱく質
27	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　麦		826
		カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも　米粉　でんぷん	食用油	
		あじフリッター　２個	あじ	おきあみ　あおさ			小麦粉　でんぷん　さとう	大豆油	27.8
		野菜のマリネ	とり肉		にんじん	キャベツ　玉ねぎ　きゅうり	さとう	菜種油	

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。　材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★のついたおかずは、ごはんにのせてまぜながらたべましょう。

給食回数	830
18回	34.2

今月の愛知県産の食べ物

こまつな　きりぼしだいこん　だいず　おから　かぶ　カリフラワー
キャベツ　きゅうり　だいこん　チンゲンサイ　なばな　にんじん
ねぎ　はくさい　ブロッコリー　れんこん　ぽんかん

□ は東海市産

《トマトの日》 10日（火）
トマト給食コンテスト　優秀賞
三ツ池小学校4年生
島﨑　心香さんの作品
トマトマト甘酢唐揚げ

19日（木）
東海市
もぐもぐ
食育デー

給食だより

令和8年　2月号
東海市立学校給食センター

冬の食生活～寒さに負けない体をつくろう～

寒さが一段と厳しくなり、空気も乾燥し体調をくずしやすい季節になりました。冬は体を温め、免疫力を高めることが特に大切な時期です。毎日の食事でしっかりと体を温め、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

【冬の食事で気を付けたいポイント】

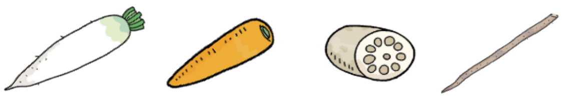
○　体を温める食べ物をとりましょう

寒い冬には、体を内側から温める食べ物を食べると冷えに負けにくい体をつくることができます。薬味（ねぎやしょうが）などの辛味や香りのある成分は、代謝を上げて体を温める効果があると言われています。

〈体を温める食べ物〉

・しょうが　　にんにく　　ねぎ

・根菜類（だいこん　にんじん　れんこん　ごぼう　など）



○　ビタミンCで風邪予防

冬に旬を迎えるみかんやかんきつ類にはビタミンCが豊富で、風邪予防に欠かせない栄養素です。果物や野菜、いも類にも多く含まれています。

〈おすすめの冬の果物や野菜〉

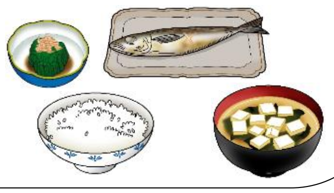
・みかん　りんご　いちご　きんかん

・さつまいも　　はくさい　など

○　食事で体の中から温まろう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎え、栄養価も高く、おいしくなります。なべや煮物などの料理は体を中から温め、いろいろな食材を使うこともできるので、寒い冬を乗りきるのにおすすめです。

○　バランスのよい食事を心がけよう

冬の寒さに負けない体力づくりのためには、栄養バランスのよい食事をしっかりとることも大切です。「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べられるとよいです。

- **主食**（ご飯・パン・めん）
- **主菜**（肉・魚・卵・大豆製品）
- **副菜**（野菜・きのこ等）
- **汁物**