



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

東海市立学校給食センター

小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
			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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		612
		たまごなしビビンパのぐ★	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	
		やきぎょうざ 2こ	ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉	菜種油	
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		626
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぷん		
		やさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	白菜 キャベツ きゅうり	さとう		
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		580
		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	
		キャベツのゆかりあえ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ	赤しそ	キャベツ もやし			
5	木	こめこいりロールパン 牛乳		牛乳			米粉入りロールパン		587
		チキンナゲット	とり肉			にんにく	でんぷん パン粉 小麦粉	ラード 菜種油	
		うのはなポテトサラダ	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	
6	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		651
		にくだんごのごまだれかけ 5こくら	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぷん	ごま	
		なまあげのちゅうかに	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		
9	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		629
		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	食用油	
		ビーンズサラダ	チキンハム			えだ豆 キャベツ コーン	青えんどう ひよこ豆	イタリアン ドレッシング	
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		590
		トマトマトあまずからあげ	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	
		やさいとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	にんじん	白菜 キャベツ きゅうり			
12	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		644
		とんこつラーメン	ぶた肉 なんと		にんじん ねぎ	キャベツ ねぎ			
		えびしゅうまい 2こ	えび すけとうだら		チンゲンサイ	玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	食用油	
13	金	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	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	28.6
		ごはん 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	菜種油	
16	月	なばなのいそかあえ	かに風味かまぼこ	のり	菜花	もやし コーン	さとう		27.7
		ごじる	大豆 とうふ とり肉		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう	小麦粉 でんぷん		
		ごぼる	みそ 豆乳			ぶなしめじ ねぎ	さとう		
17	火	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		774
		オムレツ	たまご				さとう でんぷん		
		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	
18	水	とりにくとひよこまめの	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 白いんげん豆	食用油	28.3
		クリームに		生クリーム			ひよこ豆 米粉 でんぷん		
		ココア牛乳のもと					さとう	ココアパウダー	
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
		さわらのにんにくしょうゆやき	さわら			にんにく	さとう	ごま油	
		やさいとひじきのあえもの		ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう		
20	金	こおりどうふと	とり肉 はんぺん		にんじん	ごぼう れんこん 大根	さとう		25.5
		こんさいのうまに	こおりどうふ		さやいんげん	こんにやく しいたけ			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
21	水	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	菜種油	24.0
		キャベツとたくあんをあえもの				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		
		けんちんじる	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		
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
		あいちのれんこんいりつくね	とり肉	もくもく		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あえ	ぶた肉 はんぺん 生あげ みそ	もくもく	ブロッコリー	カリフラワー コーン	さとう	ごま	
23	金	にみそ	ぶた肉 はんぺん 生あげ みそ		にんじん	白菜 大根 こんにやく	里いも さとう		24.4
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		マーボーどうふ	ぶた肉 ぶたレバー		トマト ねぎ	玉ねぎ しょうが	さとう でんぷん		
24	火	ほうれんそうまんじゅう	とうふ 大豆ミート みそ		にんじん	にんにく ねぎ			627
		こまつなのナムル	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	
		ごはん 牛乳		牛乳		小松菜 にんじん	さとう	ごま油	
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		637
		いわしのかばやき	いわし				さとう でんぷん	菜種油	
		ごもくにまめ	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにやく	さとう	菜種油	
26	木	ぶたじる	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		27.7
		あいちのだいこんぼごはん 牛乳		牛乳		大根の葉	米		
		ぶたにくとやさいの	ぶた肉 焼きどうふ		にんじん	玉ねぎ ごぼう	さとう		
27	水	しょうがに	はんぺん		さやいんげん	しらたき しょうが			649
		ひじきとはるさめのごまずあえ	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	
		いよかん				いよかん			
28	木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		707
		きつねじる	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			
29	金	きなこあげパン	きな粉				ロールパン さとう	菜種油	26.5

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
27	むぎごはん 牛乳 カレーライス あじフリッター やさしいマリネ	ぶた肉 あじ とり肉	牛乳 おきあみ あおさ	にんじん にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぷん 小麦粉 でんぷん さとう	食用油 大豆油 菜種油	629 21.9
※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、ごはんのにせてませながらたべましょう。							給食回数 18回	650 26.8

### 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 ぼんかん  
 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  
 島崎 心香さんの作品  
 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。毎日の食事ですっかりと体を温め、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

