



令和8年

2月 献立表



高浜市教育委員会
高浜中学校献立

今月の目標 <給食の時間>好ききらいなく食べよう <食育>栄養のバランスについて考えよう

| 日曜 | 献立名 | 《赤》 主に体をつくる もとなる食品 | | 《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品 | | 《黄》 主にエネルギーの もとなる食品 | | エネルギー量 kcal | |
|--|--------------------|-----------------------|------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|----------------|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 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 | | 無機質 | | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | | 脂質 | |
| 2月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 769 | |
| | ぶた肉と野菜のしょうがが煮 | ぶた肉 生揚げ | | にんじん | たまねぎ こんにやく しょうが | じゃがいも 砂糖 | | | |
| | 愛知のれんこん入りつくね | とり肉 | | | れんこん たまねぎ しょうが | 砂糖 | 油 | | |
| | 野菜とツナのマヨいため | まぐろ油づけ | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ しょうが | | マヨドレッシング | | |
| 「節分献立」 1年の健康と幸せを願い、いわしや節分豆を実施します | | | | | | | | | |
| 3火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 727 | |
| | いわしのかば焼き | いわし | | | しょうが | でんぶん 砂糖 | 油 | | |
| | ハムと野菜の和風和え | ハム | | ほうれんそう | キャベツ れんこん | | 和風クリーミー ドレッシング | | |
| | のっぺい汁 | 豆腐 油揚げ | | にんじん | だいこん こんにやく しろねぎ しいたけ | さといも でんぶん | ごま油 | | |
| | 節分豆 | 大豆 | | | | | | | |
| 4水 | 金芽玄米ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 金芽玄米 | | 733 | |
| | ドライカレー | ぶた肉 ぶたレバー | | にんじん | たまねぎ えだ豆 にんにく | カレールウ 小麦粉 砂糖 | | | |
| | ポテトサラダ | | | | きゅうり とうもろこし | じゃがいも | マヨドレッシング | | |
| | ベジタブルスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | だいこん キャベツ はくさい えのきたけ | でんぶん | | | |
| 5木 | きなこパン 牛乳 | きなこ | 牛乳 | | | パン グラニュー糖 | 油 | 682 | |
| | ペンのトマトシチュー | ウインナー | | トマト にんじん | たまねぎ にんにく | ペンネ じゃがいも 砂糖 | | | |
| | チキンごまサラダ | ささみ水煮 | | ブロッコリー にんじん | キャベツ | | ごま ごまドレッシング | | |
| | キャンディーチーズ | | チーズ | | | | | | |
| 6金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 798 | |
| | 野菜たっぷり塩ちゃんこ | ぶた肉 生揚げ 油揚げ | | にんじん こまつな | だいこん はくさい えのきたけ にんにく | じゃがいも | | | |
| | 豆腐ハンバーグの 鉄火みそかけ | とり肉 豆腐 大豆 赤みそ | | | ごぼう たまねぎ | 砂糖 でんぶん | ラード 油 | | |
| | ゆかり和え | | | にんじん 赤じそ粉 | キャベツ きゅうり | | | | |
| 9月 | ツナピラフ 牛乳 | まぐろ油づけ | | にんじん パセリ | たまねぎ にんにく | 米 | オリーブオイル | 747 | |
| | ぶた肉のマリアナソース | ぶた肉 | | | しょうが | でんぶん 砂糖 | 油 | | |
| | かぶのコンソメスープ | ベーコン | | にんじん | かぶ はくさい たまねぎ | でんぶん | | | |
| | ミニ洋なしゼリー | | | | | 洋なしゼリー | | | |
| 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です | | | | | | | | | |
| 10火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 756 | |
| | さばの銀紙焼き | さば 白みそ 赤みそ | | | | 砂糖 米粉 | | | |
| | 切干し大根の ピリからいたため | ベーコン はんぺん | ひじき | にんじん | 切干し大根 | じゃがいも 砂糖 | ごま ごま油 | | |
| | 八杯汁 | 豆腐 ちくわ | | にんじん ねぎ | だいこん こんにやく ごぼう しいたけ | | | | |
| 12木 | りんごパン 牛乳 | | 牛乳 | | りんご | パン | | 861 | |
| | とり肉のから揚げ | とり肉 | | | にんにく しょうが | でんぶん | 油 | | |
| | さっぱりサラダ | | | にんじん | だいこん きゅうり | | 青じそドレッシング | | |
| | コーンスープ | ベーコン | 牛乳 なまクリーム | にんじん | とうもろこし たまねぎ えだ豆 マッシュルーム | ベシャメルソース | | | |
| 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。 | | | | | | | | | |
| 13金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 782 | |
| | とり肉と野菜のみそなべ | とり肉 生揚げ 白みそ | | チンゲンサイ にんじん | だいこん はくさい えのきたけ にんにく | でんぶんめん | | | |
| | いり大豆とごぼうの あまがらめ | 大豆 | | | ごぼう | 小麦粉 砂糖 | ごま 油 | | |
| | ブロッコリーのサラダ | ハム | | ブロッコリー | キャベツ | | コーンクリーミー ドレッシング | | |
| 16月 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | | 746 | |
| | ポークカレー | ぶた肉 豆乳 | | にんじん トマト | たまねぎ にんにく マッシュルーム | じゃがいも 砂糖 カレールウ | | | |
| | オムレツ | たまご | | | | 砂糖 | 油 | | |
| | コールスローサラダ | | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | コールスロー ドレッシング | | |



| 日 曜 | 献立名 | 《赤》 主に体をつくる もとなる食品 | | 《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品 | | 《黄》 主にエネルギーの もとなる食品 | | エ ネ ル ギ ー 量 kcal | |
|---|---------------------|-----------------------|------------------|--------------------------|--|------------------------|---------------|------------------------------------|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 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 | | 無機質 | | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | | 脂質 | |
| 17 | 火 | クロスロールパン 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 747 | |
| | さけと野菜の クリームシチュー | さけ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | はくさい かぶ しょうが | じゃがいも ペシャメルソース | | | |
| | ウインナー | ウインナー | | | | | | | |
| | 野菜ソテー | | | ピーマン にんじん | キャベツ | | 油 | | |
| <div style="text-align: center; background-color: #f9e79f; padding: 5px;"> 「卒業祝い献立」 3年生の卒業を祝い、「赤飯」や「お祝いデザート」を実施します。 </div> | | | | | | | | | |
| 18 | 水 | 赤飯 牛乳 | 牛乳 | | | 米 もち米 小豆 | | 856 | |
| | とんカツ | ぶた肉 | | | | パンこ 小麦粉 米粉 でんぶん | 油 | | |
| | 彩り野菜の香りごま和え | | | にんじん | キャベツ きゅうり きピーマン えだ豆 | 砂糖 | ごま | | |
| | ゆばと豆腐のすまし汁 | ゆば 豆腐 かまぼこ | | ねぎ | だいこん えのきたけ | でんぶん | | | |
| | ごま塩 | | | | | ごま | | | |
| | お祝いデザート | | | | | お祝いデザート | | | |
| 19 | 木 | ソフトめん 牛乳 | 牛乳 | | | ソフトめん | | 880 | |
| | ミートソース | ぶた肉 大豆 | | トマト にんじん パセリ | たまねぎ セロリ にんにく | ハヤシルウ 砂糖 | | | |
| | にんじんと 皮つきポテトフライ | | | にんじん | | じゃがいも | 油 | | |
| | だいこんとツナの マヨボンサラダ | まぐる油づけ | | | だいこん きゅうり レモン果汁 | | マヨドレッシング | | |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 757 | |
| | いかフライのレモン煮 | いか | | | レモン果汁 | パン粉 小麦粉 砂糖 | 油 | | |
| | りっちゃんサラダ | ハム かつおぶし | こんぶ | にんじん ミニトマト | キャベツ きゅうり とうもろこし | 砂糖 | オリーブオイル | | |
| | 合わせみそ汁 | 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ | | ねぎ | だいこん はくさい たまねぎ | さといも | | | |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 731 | |
| | 中華風五目 あんかけ丼の具 | ぶた肉 うずらたまご | | チンゲンサイ にんじん | はくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ | 砂糖 でんぶん | ごま油 | | |
| | 揚げぎょうざ | ぶた肉 | | | キャベツ たまねぎ しょうが | 小麦粉 | 油 | | |
| | もやしのナムル | | | ほうれんそう | もやし しょうが | 砂糖 | | | |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 742 | |
| | ぶた肉のしぐれ煮 | ぶた肉 赤みそ | | | しょうが | 砂糖 | ごま ごま油 | | |
| | 焼き豆腐と野菜の 塩こうじ煮 | 焼き豆腐 | | にんじん | はくさい だいこん もやし えのきたけ しいたけ こんにゃく しろねぎ | さといも | | | |
| | れんこんの シャキシャキサラダ | | | | れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし | | 塩中華 ドレッシング | | |
| 26 | 木 | ロールパン 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 830 | |
| | 焼きそば | ぶた肉 | | ピーマン にんじん | キャベツ 切干し大根 | 焼きそば | 油 | | |
| | とり団子のスープ | とり肉 | | にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ | 砂糖 でんぶん | ごま油 | | |
| | みかんゼリー和え | | | | あまなつみかん パインアップル ナタデココ | みかんゼリー | | | |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 801 | |
| | あじフリッター | あじ オキアミ | あおさ | | | 小麦粉 砂糖 でんぶん | 油 | | |
| | 蒸しどりとひじきのサラダ | ささみ水煮 | ひじき | ブロッコリー | キャベツ とうもろこし | | マヨドレッシング | | |
| | 野菜のかす汁 | 油揚げ 赤みそ | | にんじん | だいこん えのきたけ こんにゃく しろねぎ | さといも | | | |

お知らせ

1年の幸福を願う「節分」の行事

節分は、立春の前日にあたります。季節の変わり目に行う日本の行事です。古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(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年元気に、幸せに過ごせるように願います。この日には、歳の数だけ豆を食べたり、いわしや恵方巻などを食べたりします。

節分にまつわる食べ物

2026年の
恵方は
「南南東」

2月3日 節分

福豆

よくかんで
たべよう!!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様が
いるとされる「恵方」を向き、
願い事を思い浮かべながら、
無言で丸かじりします。

給食回数18回

☆都合により、献立・食材等
が変わることがあります。