



# 2月学校給食献立表



北浦町学校給食センター  
令和8年2月

日 曜	主 食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちようみりよう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちようしをととのえるもの				
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン(色のこい野菜)	ビタミン(その他野菜)			
☆北浦小5年なし・北川小5年なし・三川内小中5年なし											
2月		ジャージャーめん	【げんりようコッペパン】 ちゅうかめん さとう	ごま あぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたひきにく だいきずみート みそ (ツナフレーク)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ピーマン にら (こまつな にんじん)	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく (きゅうり コーン)	しょうゆ さけ とうばんじゃ ん(しょうゆ す しお こ しょう)	626kcal	731kcal
3月		こまつなサラダ								25.8g	29.6g
火		いわしのみぞれに ゆかりあえ	【ごはん】 さとう かたくりこ 《さとう》		いわし 《とりにく とうふ》 《だいきず》	【ぎゅうにゅう】 	《にんじん ねぎ》 だいきん(キャベツ) 《ごぼう だいきん えのき》	しょうゆ みりん しお(ゆか り しょうゆ)《あつけずりぶ し しお さけ しょうゆ》	632	740	
		とりごぼうじる せつぶんまめ								25.4	29.1
☆全中学校3年なし											
4水		とりにくとやさいのたまごとじ	【ごはん】 じゃがいも さとう (さとう)	あぶら	とりにく ベーコン たまご (あぶらあげ)	【ぎゅうにゅう】 ひじき (こんぶ)	にんじん ブロッコリー (にんじん)	たまねぎ しめじ あおまめ (きゅうり せんぎらいだいこん)	しょうゆ しお こしょう さ け あつけずりぶし(すし ょうゆ)	626	736
5木		せんぎらいだいこんのすのもの								26.4	30.6
6金		じゃがいものチーズに	【こくとうパン】 じゃがいも (さとう)	(あぶら) 	ウインナー しろいんげんまめ	【ぎゅうにゅう】 チーズ	にんじん (にんじん)	たまねぎ コーン あおまめ にんにく (きゅうり キャベツ みかんかん)	しお こしょう しょうゆ ワ イン(すし しょうゆ しお こ しょう)	626	719
		みかんサラダ								24.2	27.4
9月		★みかわうちしょう リクエストこんだて	【ごはん】 かたくりこ さとう 《じゃがいも》	あぶら 	とりにく 《とりにく》	【ぎゅうにゅう】	パセリ(ブロッコリー) 《にんじん ねぎ》	レモンじる 《たまねぎ だいきん しいたけ》	さけ しお しょうゆ さけ (しょうゆ す)《しお こし ょう しょうゆ あつけずりぶ し》	689	825
		たこやきふう	【コッペパン】 こむぎこ さとう (マロニー)	あぶら (ごまあぶら)	たこ ちくわ たまご かつおぶし (とりにく)	【ぎゅうにゅう】 あおさ	にんじん(にんじん こまつな)	キャベツ(たまねぎ しめじ)	しお ケチャップ ウスター ソース みりん さけ(し ょうゆ しお こしょう さけ あつけずりぶし)	614	716
10火		マロニースープ								25.4	29.6
12木		★きたがわちゅう リクエストこんだて	【むぎごはん】	あぶら ごまあぶら (あぶら)	ぶたにく (とりにく あげ みそ ふ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ねぎ)	はくさいキムチ やまかわづけ ふとねぎ たまねぎ(しいたけ だいこん はくさい)	しょうゆ さけ みりん(さけ あつけずりぶし)	617	724
		★くまのえしょう リクエストこんだて	【げんりようコッペパン】 ちゅうかめん	あぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく いか ちくわ(なっとう かつお チーズ)	【ぎゅうにゅう】 (のり)	にんじん こまつな 《ブロッコリー にんじん)	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 《きゅうり》	しょうゆ ウスターソース ケチャップ さけ しお こ しょう(しょうゆ す)	613	717
13金		とうふのごもくあんかけ あおじソドレッシングサラダ チョコプリン	【ごはん】 さとう かたくりこ 《さとう》	ごまあぶら (あおじソドレッシング)	とうふ とりにく 《とうにゅう》	【ぎゅうにゅう】 	にんじん にら (にんじん)	たまねぎ えのき たけのこ しょうが(キャベツ きゅうり コーン)	しお こしょう しょうゆ み りん さけ あつけずりぶし 《ココアパウダー キャロブ パウダー》	672	774
☆熊野江小、浦城小、★ひむか地産地消の日											
16月		ごもくうどん	【げんりようコッペパン】 うどん	(たまごなしマヨネーズ)	とりにく かまぼこ あぶらあげ (ツナフレーク)	【ぎゅうにゅう】	にんじん こまつな (にんじん)	しいたけ ながねぎ しめじ《ごぼう きゅうり コーン)	みりん さけ しょうゆ し お あつけずりぶし(しお こ しょう しょうゆ)	602	708
17火		ごぼうサラダ								25.2	29.4
18水		ホイコーロー	【ごはん】 さとう (こむぎこ)	ごまあぶら (ごまあぶら)	ぶたにく あつあげ (とりにく ぶたにく)	みそ	にんじん ピーマン にら(にんじん ちんげんさい)	たけのこ キャベツ しょうが にんにく (たまねぎ えのき キャベツ)	しょうゆ さけ とうばんじゃ ん オイスターソース てんめ んじやん(しお こしょう しょう ゆ あつけずりぶし)	616	724
		ぎょうざスープ				【ぎゅうにゅう】				24.3	28.1
19木		さかなのかわりあげ	【ごはん】 かたくりこ ばんこ さとう	あぶら ごま	あじ(とうふ みそ)	(わかめ)	(にんじん ねぎ)	しょうが(たまねぎ はくさい)	さけ ウスターソース あつ けずりぶし	705	830
		はくさいのみそしる				【ぎゅうにゅう】				30.0	35.1
20金		ポークピーンズ	【コッペパン】 じゃがいも さとう		だいきず ぶたにく	(ヨーグルト)	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが (パインかん ももかん みかんかん)	トマトピューレ しょうゆ ケ チャップ しお こしょう ウ スターソース ワイン	644	750
		フルーツヨーグルト	(マスカットゼリー)			【ぎゅうにゅう】				29.5	34.7
☆北川中2年なし											
20金		カレーライス	【むぎごはん】 じゃがいも こむぎこ さとう(さとう)	マーガリン (ごま)	とりにく	【ぎゅうにゅう】 チーズ	にんじん (こまつな にんじん)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが (キャベツ しめじ)	カレー ケチャップ チョップ し ょうゆ ウスターソース すりお ろしりんご しお ワイン ガ ラスープ(しょうゆ)	654	772
		こまつなとしめじのごまあえ								23.2	26.8
☆北浦小なし											
24火		かぼちゃのふくめに	【ごはん】 さとう (さとう)	(ごま ごまあぶら)	とりにく あつあげ (とりささみチャンク)	【ぎゅうにゅう】 (ちりめん)	かぼちゃ にんじん いんげん(にんじん)	たまねぎ こんにやく (キャベツ きゅうり)	しょうゆ さけ みりん(す しょうゆ)	619	727
25水		ごまじゃこサラダ								22	25.3
		ツナごはん	【ごはん】 さとう(さとも)	ごま あぶら	ツナフレーク (ぶたにく あげ とうにゅう みそ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ねぎ)	こんにやく あおまめ しょうが(ごぼう だいきん しょうが)	しょうゆ みりん さけ(さけ あつけずりぶし)	612	717
		とうにゅうとんじる								27.9	32.3
☆北川中1年なし											
26木		コーンシチュー	【ミルクパン】 じゃがいも こむぎこ (さとう)	マーガリン	とりにく (とりささみチャンク)	【ぎゅうにゅう】 チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー (にんじん)	たまねぎ コーン (あおまめ キャベツ きゅうり)	しお こしょう しょうゆ ワイン ガラスープ (すし しょうゆ)	643	748
		あおまめサラダ								28.6	33.0
☆北浦中なし・三川内小なし											
27金		さかなのなんばんづけ	【ごはん】 かたくりこ さとう (かたくりこ)	あぶら	あじ(たまご とうふ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ピーマン (にんじん ほうれんそう)	たまねぎ (たまねぎ しいたけ)	さけ すし しょうゆ(あつけ ずりぶし さけ しょうゆ し お)	660	792
		かきたまじる								29.0	35.1

※市場等の状況により、食材を変更する場合もあります。

こんげつ ぎょうじ  
今月の行事

せつぶん  
節分

## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。