

## 給食献立表

令和8年 2月 清水町立南中学校

給食回数 16回

曜日	献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【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	
2  (月)	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き こんにゃくの金平 わかめと玉ねぎの味噌汁	  さば 豚肉　さつま揚げ 豆腐　みそ	 牛乳   わかめ	   さやいんげん　人参	   ごぼう 玉ねぎ　大根　えのきたけ	精米   こんにゃく　砂糖  	   ごま油　ごま	751kcal 15.8% 33.2% 3.3g
3～4  (火・水)	お弁当の日 							
5  (木)	ご飯 牛乳 中華丼 ぎょうざ オイキムチ	  豚肉　うすら卵 豚肉 みそ	 牛乳   	  人参 人参	  キャベツ　玉ねぎ　もやし だけのこ　しいたけ キャベツ　玉ねぎ　にら しょうが きゅうり	精米   小麦粉　砂糖  	  ごま油 ラード ごま油	713kcal 14.3% 28.4% 2.2g
6  (金)	中華麺 牛乳 塩ラーメン 春巻き もやしとほうれん草のナムル	  豚肉　うすら卵　なると 鶏肉  	 牛乳   	   人参 ほうれん草	  しょうが　にんにく　キャベツ もやし　玉ねぎ　根深ねぎ 玉ねぎ　キャベツ　もやし だけのこ もやし	中華麺   小麦粉　春雨　砂糖 砂糖	  米油  ごま油　ごま	812kcal 15.9% 34.8% 2.1g
9  (月)	ご飯 牛乳 タッカルビ ワンタンスープ スティックチーズ	  鶏肉　みそ  	 牛乳  わかめ	  人参　小松菜 人参　小松菜	  にんにく　しょうが　キャベツ 玉ねぎ もやし　白菜　根深ねぎ	精米   小麦粉　砂糖 ワンタン皮	  ごま油 ごま油	714kcal 16.3% 18.7% 2.2g
10  (火)	ココア揚げパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ もやしのごま和え ポトフ	  鶏肉  豚肉	脱脂粉乳 牛乳   	   人参　小松菜 人参	  しょうが　にんにく リンゴ　レモン果汁 もやし しょうが　にんにく　玉ねぎ セロリー　大根	パン　砂糖  砂糖  じゃがいも	ココア    	779kcal 17.6% 40.8% 2.8g
12  (木)	ご飯 牛乳 ししゃもの竜田揚げ じゃが芋とコーンのサラダ 豆腐チゲスープ	  ししゃも  豚肉　豆腐　みそ	 牛乳   	  人参 人参　にら	  コーン にんにく　もやし　白菜キムチ	精米  片栗粉 じゃがいも  	  米油  ごま油　米油	714kcal 16.3% 27.5% 2.4g
13  (金)	背割りロールパン 牛乳 フランクフルトトマトソースかけ 野菜のソテー 野菜のカレースープ チョコプリン	  豚肉  鶏肉　白インゲン豆  	脱脂粉乳 牛乳  牛乳　生クリーム	  トマト 人参　パセリ	   キャベツ　玉ねぎ キャベツ　玉ねぎ	パン  砂糖  砂糖	ココア   ココアパウダー	791kcal 16.4% 41.3% 3.0g
16  (月)	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 昆布入り切干大根の煮付け 豚汁	  さわら　みそ  豚肉　豆腐　みそ	 牛乳  こんにゃ	  人参　さやいんげん 人参　葉ねぎ	  切干大根 ごぼう　大根	精米  砂糖 こんにゃく　砂糖 さといも　こんにゃく	  ごま 米油 ごま油	701kcal 17.2% 24.8% 2.1g
17  (火)	黒糖入り角型食パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き コーンポテト ミネストローネ	  鶏肉  ベーコン	脱脂粉乳 牛乳   	  パセリ 人参　トマト	  にんにく にんにく　玉ねぎ　セロリー	黒糖パン  パン粉 じゃがいも マカロニ　じゃがいも　砂糖	  オリーブ油 米油 オリーブ油	712kcal 16.8% 34.9% 2.3g
18  (水)	ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 白菜の昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁	  さば　みそ 油揚げ 豆腐　なると	 牛乳  わかめ	  小松菜 人参　葉ねぎ	  根深ねぎ 大根　えのきたけ	精米  砂糖   	  ごま	701kcal 15.22% 30.4% 2.9g

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【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	
19  (木)	黒糖入りバターロール		脱脂粉乳			黒糖パン		702kcal 16.1% 22.4% 2.6g
	牛乳		牛乳			砂糖		
	マカロニのトマトソース煮	鶏肉		人参　トマト	玉ねぎ	シエルマカロニ じゃがいも　砂糖		
	シルバーサラダ			人参	キャベツ　きゅうり	春雨　砂糖	ノンエッグマ ヨネース	
	フルーツ白玉				みかん　パイン	白玉		
ふじっぴー給食								
20  (金)	ご飯					ぜいまい		780kcal 13.8% 24.7% 2.1g
	牛乳		牛乳					
	鰹とさつまいものねぎ味噌和え	かつお			根深ねぎ	さつまいも　砂糖	米油	
	チンゲンサイとベーコンのスープ	ベーコン　富士山なると		人参	チンゲンサイ　玉ねぎ			
	お茶プリン		牛乳	お茶		砂糖		
24  (火)	ご飯					精米		769kcal 12.5% 27.4% 3.0g+P88
	牛乳		牛乳					
	ボークカレー	豚肉　豚レバー		人参　トマト	しょうが　にんにく	じゃがいも	米油	
	国産カボチャのひき肉フライ	豚肉　豚脂		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉　小麦粉	米油	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー　赤ピーマン	キャベツ　コーン	砂糖	米油	
25  (水)	ロールパン		脱脂粉乳			パン		774kcal 16.3% 34.0% 2.0g
	みかんジャム				みかん　みかん果汁	砂糖　水あめ		
	牛乳		牛乳					
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく　玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	チリコンカン	豚肉　白インゲン　大豆		人参　トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	
食べ物の旅「福島県」								
26  (木)	ご飯					精米		702kca 16.1% 22.6% 2.4g
	牛乳		牛乳					
	ソースかつ	豚肉　大豆				小麦粉	米油	
	茹でキャベツ				キャベツ			
	こづゆ	豆ちくわ		人参　ほうれん草	しいたけ　根深ねぎ　きくらげ	さといも　しらたき　白玉ふ		
27  (金)	うどん					うどん		757kca 17.2% 28.7% 2.2g
	牛乳		牛乳					
	カレーうどん汁	鶏肉　ミニなると　油揚げ		人参	玉ねぎ　しいたけ　根深ねぎ	片栗粉		
	海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ　コーン	砂糖	ごま油	
	ししゃもフライ	ししゃも				米粉　米粉/パン粉	米油	

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

## 豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで前年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。

**「魔が減する」のまめで鬼退治!**

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないうとされたからといわれます。

**豆まきの主役「年男・年女」!**

寺社などではその年の十支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしていきましょう。

**「炒る」は「射る」にかけて**

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。

**最後は年の数だけ食べる**

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。

## 2月 給食の予定

### ●20日 「ふじっぴー給食」

静岡県の食べ物の良さを知ってもらうために、  
**地場産物を多く取り入れた給食です。**

### ●26日 「食べ物の旅」福島県

「こづゆ」・「ソースかつ」が出ます。

今月はお弁当は2月3日と4日です!!

## がんばれ受験生

