

2月分学校給食予定献立表

献立目標：体を温める食事をしよう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ク ラ フ ・ フ ォ ン ・ フ ォ ト	欠食校 エネルギー・たんぱく質 kg
			たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・せんに 繊維			
2月		ごはん	米								幼 552 20.9 小 694 26.0 中 854 31.0
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのカシューナッツあえ	でん粉 砂糖	カシューナッツ 米油	鶏肉				しょうゆ 酢		
		ワントンスープ	ワントン	ごま ごま油	豚肉		人参 チンゲン菜	しょうが もやし だけのこ 干しいだけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう オリーブ		
		はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
3月	節分 献立	ごはん	米								浜岡中3年 御前崎中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのうめに	砂糖		鱈(いわし)			梅	しょうゆ みりん 塩		
		ごじる			豆腐 大豆 油揚げ みそ		人参	ごぼう 根菜ねぎ 白菜 こんにゃく	だし用削り節		
		れんこんのきんぴら	砂糖	ごま ごま油	豚肉		人参	れんこん	酒 しょうゆ 和風だし みりん 唐辛子		
		(小・中) せつぶんまめ			大豆						
4月	水	むぎごはん	米 大麦								浜岡中 御前崎中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しんじゅだんご	もち米 パン粉		豚肉 鶏肉 大豆 卵			しょうが 根菜ねぎ 干しいだけ	塩 酒 しょうゆ		
		マーボーどうふ	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく だけのこ 干しいだけ	酒 トマト しょうゆ 中華だし		
		くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鯉(かつお)油揚げ	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
5月	木	つゆひかりごはん	米					茶	塩 酒		幼 475 18.5 小 594 22.6 中 715 27.2
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				みりん 鰹だし 酢 しょうゆ 塩		
		とりだんごじる			肉団子 豆腐 みそ	わかめ	人参	ごぼう 白菜 しめじ	だし用削り節 酒		
		だいのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
6月	金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 466 17.1 小 637 21.7 中 839 27.1
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 米油	大豆			とうもろこし	塩 香辛料		
		ラビオリいりトマトスープ	小麦粉 パン粉 砂糖	油 オリーブ油	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ	塩 香辛料 アロマ グァバ こしょう		
		こまつなとハムのソテー		菜種油	ハム		小松菜	キャベツ	アロマ 塩 こしょう		
9月		ちゅうかめん	小麦粉								幼 464 17.3 小 638 22.0 中 807 27.8
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	米油 油	豚肉		人参	玉ねぎ 干しいだけ キャベツ しょうが	しょうゆ みりん 香辛料 塩		
		みそラーメンスープ		菜種油 ごま	焼豚 みそ	わかめ	人参	にんにく しょうが 根菜ねぎ もやし とうもろこし	味噌・オリーブ オリーブ 塩 こしょう		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
10月	浜岡北小6年生 作成献立	うめごはん	米 大麦 砂糖 でん粉					梅	塩		幼 539 20.9 小 678 25.7 中 829 30.5
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩		
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	しょうゆ 酒 みりん		
		きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
12月	四国 の料理	かきまぜ	米 大麦 砂糖	菜種油	鶏肉 ちくわ		人参 さいいんげん	だけのこ 干しいだけ	しょうゆ 酒		幼 469 21.3 小 590 25.9 中 700 31.4
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鯉			しょうが	しょうゆ みりん		
		いもたき	里芋		鶏肉 油揚げ		人参	こんにゃく ごぼう 干しいだけ 根菜ねぎ	だし用削り節 しょうゆ みりん 塩 昆布だし		
		みかん						みかん			
13月	ハレン タイン 献立	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		浜岡中 白羽小6年 はまおか幼 北こ
		チョコクリーム	砂糖 水あめ 小麦粉	ココア 油	大豆						
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハートがたハンバーグのトマトソースがけ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 香辛料 アロマ グァバ リース		
		ふゆやさいのスープに	じゃが芋		ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜	アロマ オリーブ こしょう かつ		
	金	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		幼 509 20.2 小 622 23.7 中 776 30.1

日 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	栄養成分	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
16 月	ごはん	米							○	エネルギーたんぱく質 kcal g 幼 463 18.0 小 631 24.0 中 733 27.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ショウロンボウ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	油	豚肉			キャベツ 玉ねぎ だけのこ しいだけ しょうが	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	はっほうさい	でん粉	ごま油 菜種油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	だけのこ 白菜 玉ねぎ 干しいだけ	酒 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
	もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま ごま油				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
17 火	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩	○	幼 497 21.1 小 612 25.3 中 738 29.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根菜ねぎ	だし用削り節		
18 水	ごまみそあえ	さつま芋 砂糖	ごま	みそ		小松菜	紅芯大根	しょうゆ	○	幼 534 20.9 小 672 26.1 中 821 31.0
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいすとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	ごま 米油	大豆	煮干し			しょうゆ		
	こんさいカレー	里芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 りんご グリーンピース	カレー 肉 塩 ソース ガツパ オリーブ しょうゆ こしょう		
19 木	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		
	ごはん	米							○	幼 521 21.8 小 655 27.0 中 803 32.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ヤンニウムチキン	でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	鶏肉			にんにく	塩 しょうゆ オリーブ しょうゆ みりん ガツパ		
	かんこくわかめスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干しいだけ	中華スープ しょうゆ オリーブ 塩 こしょう		
	ほうれんそうのナムル		ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
20 金	まるがたパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 559 23.5 小 718 29.8 中 873 36.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	サバのカレーフリッター	小麦粉 でん粉	米油	鯖(さば)				塩 加-粉		
	マヨネーズ		ノエグ マヨネーズ							
	しすおかけんさんレタスのたまごスープ	でん粉		卵 豆腐		人参	玉ねぎ レタス	コンメ 塩 しょうゆ		
24 火	スパゲッティソテー	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	鶏肉		人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ガツパ 塩 ソース こしょう 肉	○	幼 466 20.8 小 587 26.5 中 713 32.1
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくの कोरोコロしょうがやき	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
	だいこんのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 えのきだけ	だし用削り節		
25 水	いそがあえ				のり	小松菜	もやし	しょうゆ	○	幼 446 17.1 小 571 20.4 中 717 24.7
	レタスチャーハン	米 大麦 砂糖	菜種油 ごま油	卵 焼豚			レタス だけのこ しょうが	塩 しょうゆ こしょう		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	米油 油	豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	はるさめスープ	春雨	菜種油	鶏肉		人参 小松菜	しょうが 白菜 干しいだけ	中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ		
26 木	きゅうりのピリからづけ	砂糖					きゅうり	しょうゆ 酢 塩 唐辛子	○	幼 471 18.6 小 571 22.3 中 693 26.5
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	つくねのあんかけ	パン粉 でん粉 砂糖		鶏肉 大豆			玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ		
	はくさいのみそしる			豆腐 みそ		人参	白菜 しいたけ 玉ねぎ 根深ねぎ	だし用削り節		
27 金	きゃべつのおかかあえ			鯉削り節			キャベツ もやし	しょうゆ	○	幼 460 19.4 小 615 25.2 中 806 30.8
	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚レバー 豚肉			レモン果汁	ガツパ ソース 肉		
	ボトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コンメ しょうゆ オリーブ 肉		
27 金	フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん もも りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁		○	幼 460 19.4 小 615 25.2 中 806 30.8

※材料の割合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

2月5日(木)は、JAハイナンさんから寄贈していただいたお米を使用しています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

スクールランチ 2月



2月は立春を迎え、暦の上では春です。しかし、まだ厳しい寒さが続き、インフルエンザや風邪などの流行が心配です。うがい、手洗いを忘れずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。健康なからだをつくり、風邪などの病気にかからないようにしましょう。

6年生が献立を考えました！



2月、3月の給食には、市内の小学校6年生が考えた献立が登場します。

6年生は家庭科の授業で1食分の献立を考える学習をしました。献立作りでは①いつ誰が食べるか、②栄養バランス、③料理の組み合わせ、④旬・地元食材、⑤彩り等をポイントとして、学習しました。6年生一人一人が学習した内容を活用して、おすすめポイントのある献立を考えました。



どんな献立になるか楽しみにしてください。

日にち	学校名	6年生からのおすすめポイント・工夫したポイント
2月 10日(火)	浜岡北小	テーマ： バランスの良い食事 旬の食材をたくさん使い、からあげなど人気のある食品を入れて、みんなが残さないようにしました。
17日(火)	白羽小	テーマ： 2月の旬の野菜を多く入れた献立 色鮮やかでビタミン豊富な食材を入れた、健康に良い献立にしました。
19日(木)	御前崎小	テーマ： 韓国フェア 2026 みんなが好きな韓国料理にしました。五大栄養素もそろっていて彩も良く、野菜も肉もおいしく食べられます。
3月	浜岡東小	テーマ： かぜに負けない身体を作ろう 野菜をたくさん入れたので、冬にかかりやすい感染症の予防になります。
3月	第一小	テーマ： 冷えた身体を温める和食料理 寒い冬は栄養を吸収しづらいため、体を温める豚汁を入れました。また、苦手な人が少ないからあげを入れて、残食が少なくなるようにしました。栄養の役割を考えながら献立を考えました。

今回給食に取り入れた献立以外にもよいおすすめポイントや工夫したポイントのある献立が多くありました。ぜひ家庭でも子どもたちの感想を聞いてみてください。



福豆

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。



よくかんで
食べよう！

2026年の 恵方は 「南南東」

恵方巻き

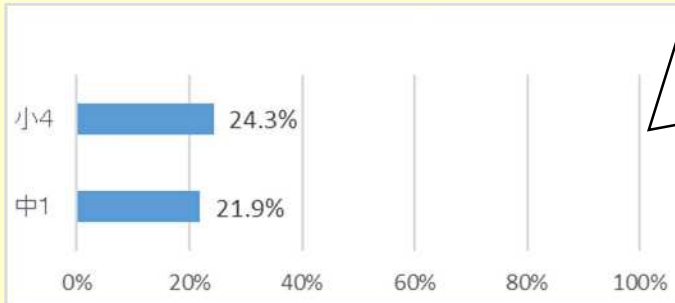
太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



小笠の食生活を考えよう

2月「食事の手伝いをしていますか」

親子で一緒に食事の支度をしている保護者の割合



小笠地区学校保健会令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 2818 名回答)

親子で食事の準備をすることは、
様々なメリットがあります。

- ①食への関心が高まる。
- ②自分でできたという達成感や
誰かの役に立てた喜びを感じ
られる。
- ③社会の仕組みや資源の大切さを
知り、感謝の気持ちが芽生える。
食の自立のためにも、食事づくり
に親子で取り組みたいですね。

家族のために
つくって
みませんか



家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと
三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを
用意する
- ・足元はすべりにくい
ものを履く



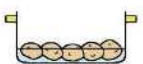
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



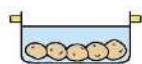
食材が完全に
浸る量

(ひたひた)



食材の上の部
分が少し出る量

(たっぷり)



食材の高さの
2倍くらいの量

(ひとつまみ)



親指と人差し指、
中指でつまんだ量

(少々)



親指と人差し指で
つまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい
激しく煮立っている

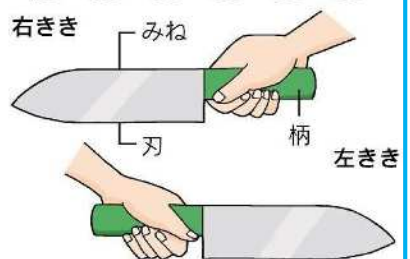
(ふつふつ)



食材が少し動く程
度に煮えている

レシピによく出てくる
用語の中で、似ているけ
れど違いがわからないも
のはありませんか？ 意
味を覚えておくと調理中
に迷わなくて済みます。

包丁の持ち方



包丁を持つ時は、柄をしっかりと持ち
ます。この時、人差し指を伸ばして、み
ねにそわせてもよいです。