



2026年

2月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる			赤色の食品 血や肉になり、体をつくる			緑色の食品 体の調子をととのえる		
月			火			水		
2	小	613 kcal	3	小	674 kcal	4	小	734 kcal
	中	747 kcal		中	833 kcal		中	914 kcal
- ごはん - 牛乳 - 中華スープ - 焼きぎょうざ(小2ケ、中高3ケ) - 中華風サラダ			- とりめん - 牛乳 - ポテトと肉団子のケチャップ煮			- ハヤシライス - 牛乳 - 海藻サラダ		
黄 ごはん・でんぶ・はるさめ・さとう・こまあぶら			黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう			黄 ごはん・じゃがいも・バター		
赤 牛乳・ハム・ぎょうざ			赤 牛乳・とり・にく・なると・にくだんご			赤 牛乳・ぶたにく		
緑 テンゲサイ・にんじん・たけのこ・しいたけ・きゅうり			緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・たまねぎ・ピーマン			緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きょうも		
9	小	703 kcal	10	小	714 kcal	11	小	734 kcal
	中	841 kcal		中	813 kcal		中	914 kcal
- ごはん - 牛乳 - みそ汁(大根、わかめ) - 豚肉の生姜炒め - マカロニサラダ			- しょうゆ野菜ラーメン - 牛乳 - ブロッコリーとベーコンのサラダ - 学給だいふく			建国記念の日		
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ			黄 ラーメン・あぶら・学給だいふく			黄 ごはん・じゃがいも		
赤 牛乳・ぶたにく・ハム・わかめ・みそ			赤 牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン			赤 牛乳・なまあげ・さば・みそ		
緑 たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん・缶・だいこん			緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・チンゲンサイ・ブロッコリー・キャベツ・コーン			緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ		
16	小	689 kcal	17	小	672 kcal	18	小	623 kcal
	中	787 kcal		中	778 kcal		中	764 kcal
- 菜めしごはん - 牛乳 - みそ汁(小松菜、生揚げ) - いわしの梅煮 - 豚肉と大根の煮物			- クリームスパゲティ - 牛乳 - レタススープ			- マーボー野菜丼 - 牛乳 - わかめスープ - さけるチーズ※1		
黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう			黄 スパゲティ・バター			黄 ごはん・さとう・でんぶ・こまあぶら・あぶら		
赤 牛乳・ぶたにく・生揚げ・みそ・いわし			赤 牛乳・ウィンナー・エビ・イカ・ベーコン			赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひき・かき・そ・わかめ		
緑 だいこん・にんじん・いんげん・こまつな・うめ			緑 たまねぎ・まいたけ・レタス・コーン			緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・コーン		
24	小	627 kcal	25	小	793 kcal	26	小	753 kcal
	中	724 kcal		中	928 kcal		中	792 kcal
- 五目うどん - 牛乳 - もち米コロッケ - ぶどうゼリー			- ビーフカレー※2 - 牛乳 - フルーツのヨーグルトあえ			- 五目おこわ - 牛乳 - お吸い物(かぼちゃ団子) - さば焼き魚 - 野菜のごまみそ和え		
黄 うどん・あぶら・ばんこ・ゼリー			黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・カレールー			黄 ごはん・もちごめ・さとう・マヨネーズ・でんぶ		
赤 牛乳・とり・にく・あぶら・あげ・すりみ			赤 牛乳・ぎょうに・ヨーグルト・モッツアレラチーズ			赤 牛乳・さば・みそ		
緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう			緑 にんじん・たまねぎ・みかん・缶・おうとう・缶・ようなし・缶・りんご・缶			緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きょうも・もやし・かぼちゃ		
27	小	717 kcal	28	小	717 kcal	29	小	717 kcal
	中	857 kcal		中	857 kcal		中	857 kcal
- ごはん - 牛乳 - みそ汁(きょうも、油揚げ) - ハンバーグのおろしソースかけ - さつまいもとひじきの煮物			- ごはん - 牛乳 - みそ汁(きょうも、油揚げ) - ハンバーグのおろしソースかけ - さつまいもとひじきの煮物			- ごはん - 牛乳 - みそ汁(きょうも、油揚げ) - ハンバーグのおろしソースかけ - さつまいもとひじきの煮物		
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ			黄 ごはん・さとう・マヨネーズ			黄 ごはん・さとう・マヨネーズ		
赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ちくわ・とりだんご			赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ちくわ・とりだんご			赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ちくわ・とりだんご		
緑 きょうも・にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう			緑 きょうも・にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう			緑 きょうも・にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう		

※太字の献立は
給食アンケートで
アンコール献立に
入ったメニューです。

2月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.8g	30.6g
脂 質	22.7g	25.6g
食塩相当量	3.0g	3.6g

★ 今月の食材 ★

- モッツアレラチーズ⇒ 北ぎゅう舎
- お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合
- もち米⇒ 北はるかもち米生産組合からいただきました。
- さけるチーズ※1 ⇒ 北はるか酪農振興協議会からいただきました。
- 牛肉※2 ⇒ 美深町肉用牛生産振興会からいただきました。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをして、ヒラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起す“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。