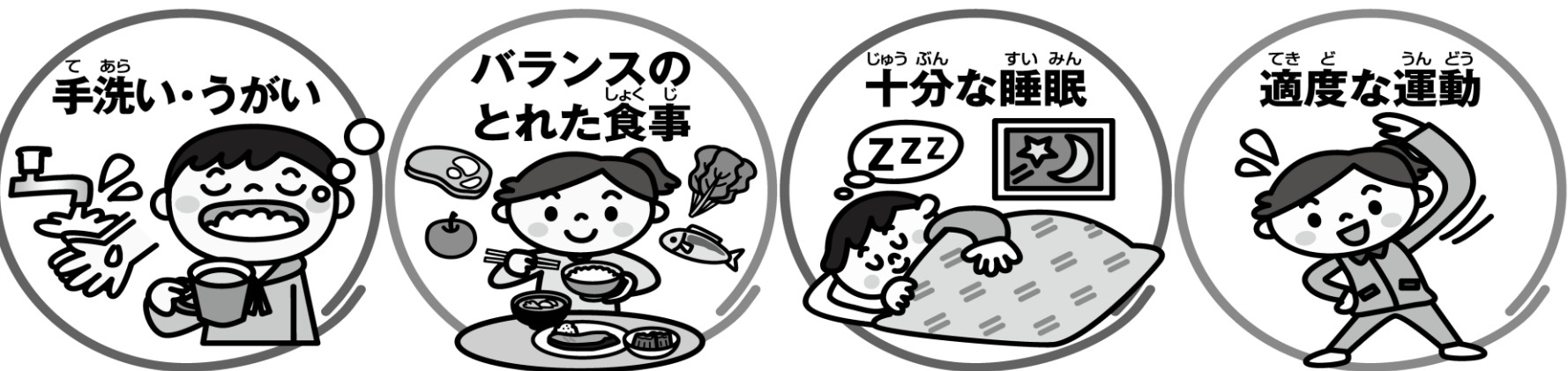


令和8年2月予定献立表

| 鋸南町学校給食センター | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|--|--|-----------------|----------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 日曜日 | 献立名 ※牛乳は毎日つきます。 | | 使用食材 料理ごとにわかれています。 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 相当量 (g) | | |
| 2月 | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | とり肉のさらさあげ | | とり肉 しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 こめ粉 油 カレー粉 塩こうじ 酒 | 500 | 25.2 | 18.5 | 1.7 | | |
| | 白菜と大根のてり煮 | | あつあげ 油 こんにゃく 大根 白菜 さとう しょうゆ 葉大根 椎茸 だし かたくり粉 | 637 | 28.9 | 21.0 | 2.2 | | |
| | ほうれん草ともやしのみそ汁 | | だし みそ にんじん ごぼう ほうれん草 もやし ぶた肉 玉ねぎ | 851 | 38.1 | 25.6 | 2.8 | | |
| 3月 | わかめごはん / 福豆 | | こめ わかめごはんのもと / 福豆 | | | | | | |
| | イワシのカリカリフライ | | イワシのカリカリフライ ソース 油 | 515 | 19.6 | 19.0 | 1.5 | | |
| | さつまいもサラダ | | さつまいも きゅうり パプリカ スッキーニ にんじん なの花 ごまドレッシング マヨネーズ | 636 | 22.9 | 21.7 | 2.0 | | |
| | なめこ汁 | | だし みそ なめこ ほうれん草 長ねぎ とうふ 大根 | 856 | 30.2 | 27.6 | 2.5 | | |
| 4月 | ハヤシライス | | こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ハヤシルウ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラス りんご ワイン ぶた肉 枝豆 | 506 | 17.2 | 16.0 | 1.6 | | |
| | ごぼうサラダ | | きゅうり コーン マネズ フレンチドレッシング キャベツ ごぼう にんじん | 638 | 20.7 | 18.5 | 2.1 | | |
| | オレンジ | | オレンジ | 858 | 26.2 | 22.7 | 2.8 | | |
| | | | | | | | | | |
| 5月 | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | ぎょうざ / ホイコーロー | | ぎょうざ / 油 みそ しょうが テンメンジャン しょうゆ さとう ぶた肉 たけのこ なの花 玉ねぎ にんじん かき油 長ねぎ キャベツ | 478 | 21.1 | 14.9 | 2.0 | | |
| | | | | 618 | 25.2 | 16.9 | 2.5 | | |
| | ワンタンスープ | | ワンタン にんじん 玉ねぎ 大根 葉大根 コーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう もやし | 830 | 32.1 | 20.5 | 3.1 | | |
| 6月 | しょうゆラーメン | 中学3年生 リクエスト給食 | ゆでちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ | | | | | | |
| | 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ 塩 | | 521 | 24.5 | 19.7 | 2.4 | | | |
| | とりのからあげ | | とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油 | 624 | 31.3 | 24.4 | 3.0 | | |
| | ももタルト | | ももタルト | 824 | 42.3 | 28.2 | 3.6 | | |
| 9月 | チキンライス / ミニぶどうゼリー | | こめ チキンライスのもと / ミニぶどうゼリー | | | | | | |
| | チーズコロッケ | | チーズコロッケ 油 | 530 | 16.3 | 18.8 | 1.7 | | |
| | ポテトのシャキシャキカレーソテー | | じゃがいも もやし 玉ねぎ ベーコン ピーマン 油 塩 カレー粉 コンソメ | 631 | 18.6 | 21.2 | 2.1 | | |
| | コンソメスープ | | 白菜 玉ねぎ にんじん 大根 えのき 枝豆 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ワイン ウィンナー | 807 | 22.6 | 25.2 | 2.7 | | |
| 10月 | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | ホキのねぎソースがけ | | ホキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが | 476 | 23.7 | 15.4 | 1.9 | | |
| | なの花のナムル | | なの花 もやし にんじん キャベツ ナムルドレッシング ごま しょうゆ さとう 酢 | 603 | 27.4 | 16.8 | 2.4 | | |
| | ピリ辛みそ汁 | | だし みそ 里いも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ ニラ コチジャン | 813 | 35.8 | 20.8 | 3.1 | | |
| 12月 | ごはん / プリン | | こめ / プリン | | | | | | |
| | とり肉のてりやき | | とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう かたくり粉 | 481 | 21.4 | 12.7 | 1.5 | | |
| | ちくぜん煮 | | さとう しょうゆ だし とり肉 枝豆 椎茸 里いも 大根 油 こんにゃく にんじん ごぼう 酒 | 601 | 24.2 | 13.4 | 2.0 | | |
| | あつあげのみそ汁 | | だし みそ あつあげ 葉大根 玉ねぎ わかめ キャベツ | 831 | 35.8 | 18.5 | 2.5 | | |
| 13月 | コッペパン / チョコスブレッド | | コッペパン / チョコスブレッド | | | | | | |
| | メンチカツ | | メンチカツ 油 ソース | 511 | 18.2 | 20.0 | 1.7 | | |
| | マカロニのトマトソテー | | マカロニ ベーコン ワイン 玉ねぎ 油 サルサソース コンソメ パプリカ スッキーニ にんじん ブロッコリー | 660 | 22.1 | 24.0 | 2.2 | | |
| | やさいのカレースープ煮 | | にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 キャベツ カレールウ とり肉 ワイン 葉大根 にんにく しょうが コンソメ | 841 | 27.9 | 29.5 | 2.9 | | |
| 16月 | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | サバのしょうが煮 | | サバのしょうが煮 | 510 | 21.5 | 21.4 | 1.7 | | |
| | なの花のごまあえ | | なの花 キャベツ しょうゆ さとう ごま もやし にんじん きゅうり | 621 | 24.3 | 22.3 | 2.0 | | |
| | 大根とじゃがいものみそ汁 | | だし みそ とうふ 油あげ 長ねぎ 葉大根 じゃがいも 大根 | 835 | 31.2 | 27.9 | 2.6 | | |
| 17月 | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | さつまいもの天ぷら | | さつまいもの天ぷら しょうゆ さとう みりん | 500 | 17.4 | 15.3 | 1.5 | | |
| | たくあんあえ | | たくあん もやし キャベツ なの花 だし しょうゆ みりん ごま | 625 | 21.1 | 16.8 | 1.9 | | |
| | すき焼き風煮 | | ぶた肉 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん さとう しょうゆ だし 麩 にんじん 椎茸 酒 | 804 | 26.1 | 18.9 | 2.6 | | |
| 18月 | キャロットピラフ | | こめ キャロットピラフのもと | | | | | | |
| | やさいコロッケ | | やさいコロッケ 油 ソース | 486 | 17.0 | 15.3 | 1.7 | | |
| | ほうれん草ソテー | | ほうれん草 にんじん ウィンナー コーン キャベツ 小松菜 コンソメ 塩 油 ワイン こしょう | 603 | 20.1 | 17.1 | 2.1 | | |
| | なの花のクリームスープ | | なの花 玉ねぎ クリームソース にんじん かぼちゃもち ホタテ 牛乳 バター コンソメ 白いんげん 塩 こしょう | 805 | 25.2 | 20.3 | 2.7 | | |
| 19月 | チキンカレーライス | | こめ むぎ とり肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ にんにく しょうが パプリカ スッキーニ コンソメ カレールウ ケチャップ 油 ソース | 502 | 17.0 | 14.9 | 1.4 | | |
| | きりぼし大根のサラダ | | きりぼし大根 もやし にんじん きゅうり ツナ 玉ねぎドレッシング | 630 | 20.4 | 17.1 | 1.7 | | |
| | りんご | | りんご | 838 | 25.4 | 20.0 | 2.2 | | |
| | | | | | | | | | |
| 20月 | ココアあげパン | 中学3年生 リクエスト給食 | コッペパン ココア さとう 油 | | | | | | |
| | わかめサラダ | | ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし わかめ きりぼし大根 玉ねぎドレッシング | 510 | 22.3 | 21.3 | 1.3 | | |
| | ミネストローネ | | にんじん 玉ねぎ パプリカ スッキーニ マカニ ケチャップ コンソメ とり肉 ケチャップ にんにく 塩 こしょう ソース | 659 | 27.7 | 25.9 | 1.7 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | 828 | 33.9 | 31.6 | 2.2 | | |
| 24月 | ごはん / あんにんどうふ | | こめ / あんにんどうふ | | | | | | |
| | ちゅうかコンンスープ | | クリームソース がらスープ 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ほうれん草 塩 こしょう ホタテ 牛乳 | 533 | 15.7 | 18.6 | 1.4 | | |
| | ピーマンのほそ切りいため | | ぶた肉 ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんじん かき油 しょうゆ しょうが もやし 油 酒 塩こうじ | 649 | 18.3 | 19.4 | 1.8 | | |
| | はるまき | 中学3年生 リクエスト給食 | はるまき 油 | 861 | 22.8 | 23.9 | 2.3 | | |
| 25月 | ゆかりごはん | | こめ ゆかり | | | | | | |
| | サケのなの花みそマヨやき | | サケ なの花 みそ マヨネーズ しょうゆ みりん | 531 | 25.5 | 17.5 | 1.8 | | |
| | きんぴらごぼう | ごぼう ぶた肉 ごま油 ごま 枝豆 だし さとう みりん しょうゆ にんじん こんにゃく | 640 | 28.4 | 19.8 | 2.3 | | | |
| | わかめのみそ汁 / りんごゼリー | だし みそ わかめ 油あげ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ / りんごゼリー | 822 | 37.2 | 23.8 | 2.9 | | | |
| 26月 | ごはん / いちごクレープ | | こめ / いちごクレープ | | | | | | |
| | あつやきたまご | | あつやきたまご | 496 | 21.2 | 17.8 | 1.5 | | |
| | なっとうあえ | 中学3年生 リクエスト給食 | なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし なの花 だし のり | 628 | 25.8 | 19.8 | 2.0 | | |
| | とん汁 | | だし みそ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根 ごぼう | 803 | 31.6 | 22.1 | 2.4 | | |
| 27月 | ソフトフランス | | ソフトフランス | | | | | | |
| | トマトハンバーグ | | ハンバーグ ケチャップ みりん ワイン 玉ねぎ ソース | 510 | 23.3 | 21.0 | 1.9 | | |
| | なの花ソテー | | なの花 ほうれん草 にんじん ベーコン コーン キャベツ コンソメ 塩 油 ワイン こしょう | 663 | 28.6 | 24.8 | 2.3 | | |
| | ポークシチュー | | 玉ねぎ じゃがいも デミグラス いんげん ワイン ぶた肉 ブランド 牛乳 にんじん にんにく しょうが 油 トマト | 853 | 36.0 | 30.4 | 3.1 | | |
| ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。 | | | | 学校給食 摂取基準 | 栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。 | 490 650 830 | 15.9～24.5 21.1～32.5 26.9～41.5 | 10.8～16.3 14.4～21.6 18.4～27.6 | 1.5未満 2.0未満 2.5未満 |

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

