

# 令和8年2月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						1日あたり (kcal) 小学生
		〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
節分献立	2月	麦ごはん 牛乳	ビーフカレー 兄弟豆サラダ 福神漬	牛肉 大豆 [牛乳]	にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	[麦ごはん] じゃがいも コーンクリームドレッシング	648 835
	3火	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き ゆかりあえ さつまいものみそ汁 福豆	いわし 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ 大豆	[牛乳] ゆかり粉 にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん こんにゃく	[ごはん] さとう なたね油 さつまいも	625 792
	4水	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ 三色ナムル 中華スープ ★ももの杏仁豆腐	鶏肉 豆腐	[牛乳] にんじん チンゲンサイ にんじん にら	しょうが にんにく もやし たけのこ とうもろこし たまねぎ 干しいたけ	[ごはん] でんぶん ごま油 ももの杏仁豆腐	677 845
	5木	くろロールパン 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ いちごパウダー(無果汁)	豚肉 大豆 [牛乳]	にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	くろロールパン でんぶん さとう じゃがいも コーンスロドレッシング	573 724
岐阜献立	6金	ごはん 牛乳	いかフライレモンソース なばな入りおかかあえ 梅型かまぼこのすまし汁	いか かつお節 豆腐 かまぼこ	[牛乳] こまつな なばな にんじん みつば	レモン もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう 小麦粉 さとう	592 755
	9月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ チーズ	豚肉 大豆 豆腐 豆みそ ハム チーズ	[牛乳] にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	[ごはん] さとう でんぶん さとう はるさめ ごま油	649 822
	10火	りんごパン 牛乳	冬野菜とマカロニのクリーム煮 花野菜サラダ	鶏肉 [牛乳] 牛乳 チーズ	にんじん パセリ にんじん ブロッコリー	はくさい かぶ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし カツラワー	[りんごパン] マカロニ じゃがいも ペシャメルソース 生クリーム イタリアンドレッシング	615 722
	12木	ごはん 牛乳	鶏肉とひじきのまぜごはん さけフライ ちゃんこ汁	鶏肉 さけ 鶏団子 豆腐	[牛乳] ひじき にんじん	とうもろこし えだまめ 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ しょうが	[ごはん] さとう 小麦粉 なたね油	673 818
	13金	ソフトめん 牛乳	ミートソース ハムサラダ ★チョコレートムース	豚肉 大豆 ハム	[牛乳] にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ローリエ きゅうり キャベツ とうもろこし	[ソフトめん] でんぶん さとう オリーブ油 フレンチドレッシング	701 870
	16月	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き 和風ポテトサラダ 沢煮わん	さば みそ かつお節	[牛乳] にんじん	きゅうり キャベツ	[ごはん] さとう じゃがいも 卵なしマヨネーズ	619 783
	17火	ごはん 牛乳	けいちゃん焼き風 岐阜野菜のけんちん汁 ★ヨーグルト	鶏肉 豆みそ 豆腐	[牛乳] にんじん にんじん	青ピーマン キャベツ たけのこ もやし にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	[ごはん] でんぶん さといも ごま油	574 716
	18水	中華めん 牛乳	とんこつラーメン 肉まん 中華きゅうり	豚肉 豚肉	[牛乳] にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり	[中華めん] 小麦粉 さとう さとう ごま油	565 657
	19木	ごはん 牛乳	愛知のれんこん入りつくね(小2中3) ほうれんそうのごまあえ 愛知のかきたま汁	鶏肉 ほうれんそうのごまあえ たまご 豆腐	[牛乳] にんじん	れんこん たまねぎ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	[ごはん] さとう ごま	544 711
	20金	ごはん 牛乳	納豆 肉じゃが 切干大根の白みそ汁	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	[牛乳] にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく たまねぎ 切干大根 干しいたけ	[ごはん] じゃがいも さとう	619 797
お楽しみ給食	24火	ミルク ロールパン 牛乳	ジャーマンポテト コーンクリームスープ 小魚	ベーコン 鶏肉 かたくちいわし	[牛乳] 牛乳 にんじん パセリ	さやいんげん たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ とうもろこし	[ミルクロールパン] じゃがいも なたね油 ホワイトルウ 生クリーム	703 888
	25水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご 関東煮 デコボン	たまご 豚肉 ちくわ 生揚げ はんぺん 昆布	[牛乳] にんじん	だいこん こんにゃく デコボン	[ごはん] さといも さとう	596 752
	26木	サンドイッチ パンズパン 牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ 小袋ケチャップ	牛肉 豚肉 鶏肉 [牛乳]	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい えのきたけ	[サンドイッチパンズパン] 小麦粉 かんきつドレッシング	634 780
	27金	ごはん 牛乳	さわらの照り焼き 切干大根とツナのおえもの 豚汁	さわら まぐろ油漬け 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	[牛乳] にんじん にんじん	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	[きなこと揚げパン] でんぶん なたね油 かんきつドレッシング いちごクレープ	801 623 791

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。  
★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・大豆は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※[ ]内に主食・飲用牛乳を表示しています。

## じょうぶな骨をつくれるのは今のうち？

じょうぶな骨をつくるためには、栄養バランスの整った食事と適度な運動、そして十分な睡眠が大切です。骨がよりじょうぶに育つ期間は、女性で11～15歳、男性で13～17歳といわれています。よって、小中学生のみなさんは、骨を成長させる大事な時期なのです。ここでは、じょうぶな骨をつくる栄養素と、その栄養素が多く含まれる食品を紹介します。

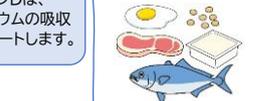
**カルシウム**  
乳製品、小魚、海藻、大豆製品、葉物野菜など



**ビタミンD**  
きのこ、魚など



**たんぱく質**  
肉、魚、卵、大豆製品など



ビタミンDは、カルシウムの吸収をサポートします。

**2月3日 節分献立**  
節分は、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆をまいて悪いことを追いはらい、福をよびこむ風習があります。また、いわしのおいしは鬼が苦手とされています。給食では、いわしのかば焼きと福豆を出します。

**2月17日 岐阜献立** 岐阜県  
けいちゃんは、鶏肉と野菜を特製のタレにからめて炒めたものです。手に入りやすい食材や調味料で作れる身近な郷土料理として親しまれています。また、岐阜野菜のけんちん汁には、岐阜県でよく収穫されるほうれんそうや、だいこん、ねぎなどの野菜を使っています。

献立表は保護者連絡ツール「teturu」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認くださいませ。 北名古屋市 献立表

毎月19日は『食育の日』～おうちでごはんの日～  
今月の給食費・教材費 口座振替日 2月10日(火)

★中学校3年生 お楽しみ給食－仲間と先生と味わう卒業給食－★  
2月26日に、中学校3年生の皆さんの卒業をお祝いして、お楽しみ給食を実施します。お楽しみに！