



- ★ 牛乳は毎日つきます。
- ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンが付きます。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知しましょう。
- ★ 魚には骨が付いている場合があります。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量（基準値）

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4



1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日は節分です。もともと「節分」とは、季節の変わり目を指す言葉でしたが、とくに冬から春へ移り変わるこの日の行事が今も受け継がれています。昔の人々は、この時期に悪いもの（鬼）がやってくると考えていました。そのため、悪いものを追い払う意味をもつ豆まきや福豆を食べる習わしが生まれ、柊いわしを玄関に飾る風習も広まりました。これらには、1年の無事と幸福を願う気持ちが込められています。



豆まきの豆
大豆を知ろう！

「大豆」は『畑の肉』といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群やカルシウム・鉄などの無機質、食物繊維など、健康づくりに大切な栄養素をたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



大豆からできるもの



2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
ごはん ぶた肉のスタミナ焼き ポテトリヨネーズ ワンタンスープ	ごはん いわし味付きフライ 五目豆 雪菜のみそ汁	ミルクパン かぼちゃグラタン コールスローサラダ スパゲティナポリタン	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) ブロッコリーと キャベツのごまあえ 豆腐の中華煮	麦ごはん 納豆 海そうサラダ すき焼き風煮 デコポン
赤 牛乳 ぶた肉、ベーコン、チーズ	赤 牛乳、いわし、とり肉、こんぶ、大豆、とうふ、油あげ、みそ	赤 牛乳 ハム、ベーコン	赤 牛乳 ぶた肉、えび、とうふ	赤 牛乳 なっとう、わかめ、ちくわ、ぶた肉、とうふ
緑 にんにく、たまねぎ、パセリ、しょうが、しいたけ、にんじん、もやし、はくさい、コーン、ねぎ	緑 ごぼう、にんじん、しいたけ、ゆきな、たまねぎ、ねぎ	緑 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト	緑 ブロッコリー、キャベツ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ、さやえんどう	緑 しろきくらげ、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、デコポン
黄 ごはん、バター、じゃがいも、ワンタン、油、ごま油	黄 ごはん、油、パン粉、砂糖、じゃがいも	黄 パン、スパゲッティ、オリーブオイル、砂糖	黄 ごはん、小麦粉、油、砂糖、ごま、でんぷん、ごま油	黄 ごはん、大麦、油、砂糖
エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.6 g 塩分 2.3 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.1 g 塩分 2.9 g	エネルギー 915 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 37.2 g 塩分 3.9 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.2 g 塩分 3.0 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.2 g 塩分 3.1 g
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
ごはん 厚焼きたまご 肉じゃが カレーうどん アセロラゼリー	ごはん とり肉のレモン煮 まめまめサラダ もやし汁	建国記念の日	ごはん えびシュウマイ(2こ) ぶたキムチ炒め チンゲン菜のスープ	ごはん 赤魚の照り焼き ほうれん草の磯マヨあえ さつま汁
赤 牛乳 たまご、ぶた肉、とり肉、油あげ	赤 牛乳 とり肉、大豆、ひよこまめ、ハム、チーズ、ぶた肉、みそ		赤 牛乳 えび、たら、ぶた肉、ハム	赤 牛乳 あかうお、ちくわ、のり、とり肉、とうふ、油あげ、みそ
緑 しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ、ねぎ	緑 レモン、えだまめ、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、ねぎ		緑 たまねぎ、しょうが、キムチ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ	緑 ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
黄 ごはん、油、じゃがいも、砂糖、うどん、でんぷん、ゼリー	黄 ごはん、でんぷん、油、砂糖、じゃがいも、ごま		黄 ごはん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、はるさめ	黄 ごはん、さつまいも
エネルギー 833 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 19.8 g 塩分 3.2 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 27.0 g 塩分 3.1 g		エネルギー 738 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.6 g 塩分 3.6 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 14.4 g 塩分 2.7 g

令和8年

2月予定献立表(中学校)

16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
ごはん ハートハンバーグ デミグラスソース フルーツ杏仁♡ 洋風かきたまスープ	ごはん かつおメンチカツ (ソース) ひじきの炒り煮 油ふのみそ汁	食パン りんごジャム イタリア風包み揚げ イタリアンサラダ クリームシチュー	麦ごはん とりそぼろ きのこ入りおひたし わかめスープ	ごはん さばのみそ煮 れんこんの塩きんぴら けんちん汁
赤 牛乳 とり肉,ベーコン,たまご	赤 牛乳 かつお,ひじき,さつまあげ,とう ふ,みそ	赤 牛乳 とり肉,ツナ	赤 牛乳 とり肉,大豆,かまぼこ,かつおぶ し,ハム,とうふ,わかめ	赤 牛乳 さば,みそ,ベーコン,とうふ,油あ げ
緑 マッシュルーム,みかん,もも,パ インアップル,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ	緑 たまねぎ,にんじん,えだまめ,し いたけ,はくさい,ねぎ	緑 キャベツ,きゅうり,にんじん,コー ン,たまねぎ,ブロッコリー	緑 しょうが,にんじん,しいたけ,グリ ンピース,ほうれんそう,もやし, えのきたけ,たまねぎ,ねぎ	緑 にんにく,れんこん,ピーマン,だ いこん,にんじん,ねぎ,ごぼう
黄 ごはん,砂糖,杏仁豆腐,じゃが いも,でんぷん	黄 ごはん,パン粉,油,砂糖,油ふ, じゃがいも	黄 パン,ジャム,小麦粉,油,バター, じゃがいも,生クリーム	黄 ごはん,大麦,油,砂糖,ごま油	黄 ごはん,油,ごま油,ごま,じゃがい も
エネルギー 766 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.6 g 塩 分 2.8 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.9 g 塩 分 3.4 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 26.5 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 14.3 g 塩 分 3.2 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.0 g 脂 質 23.2 g 塩 分 3.0 g
23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
天皇誕生日 	麦ごはん チキンナゲット(2こ) 大根サラダ ポークカレー レモンゼリー	チョコレートパン トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	ごはん 春巻き チンジャオロースー コーンたまごスープ	ごはん たれ付き肉団子(2こ) キャベツと ウインナーのソテー 大根のみそ汁
	赤 牛乳 とり肉,ツナ,ぶた肉,チーズ	赤 牛乳 たまご,とり肉,ぶた肉,ウイン ナー	赤 牛乳 ぶた肉,ベーコン,たまご	赤 牛乳 とり肉,ウインナー,とうふ,油あ げ,みそ
	緑 だいこん,きゅうり,しょうが,にん じく,たまねぎ,にんじん	緑 ブロッコリー,カリフラワー,コー ン,にんじん,たまねぎ,だいこん, キャベツ,セロリー,にんにく	緑 にんにく,しょうが,たけのこ,にん じん,ピーマン,こまつな,たまね ぎ,コーン	緑 たまねぎ,キャベツ,だいこん,に んじん,ねぎ
	黄 ごはん,大麦,小麦粉,油,じゃが いも,ゼリー	黄 パン,砂糖,じゃがいも	黄 ごはん,小麦粉,油,砂糖,ごま油, でんぷん	黄 ごはん,バター,じゃがいも
	エネルギー 938 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 30.9 g 塩 分 3.4 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 38.9 g 塩 分 3.9 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 27.0 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.9 g 塩 分 3.1 g



ミラノ・コルティナオリンピックを応援しよう



2月6日から22日まで開催される「ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック」にちなみ、18日の給食は「オリンピック応援献立」

です。イタリア南部の郷土料理「パンツェロツティ」をイメージした「イタリア風包み揚げ」は、

大きなぎょうざのような形で、中にはミートソースが入っています。「イタリア風包み揚げ」

を食べながら、日本選手の活躍を応援しましょう！！



～ 給食メニューを作ってみませんか？ ～

うーめんサラダ

＜材料・給食の分量で6人分＞

- ・温麺 50g (1/2束)
- ・オリーブ油 5g (小さじ1)
- ・キャベツ 70g (3枚)
- ・きゅうり 70g (1本)
- ・にんじん 35g (1/4本)
- ・コーン 70g
- ・ハム 70g (5枚)
- ・ドレッシング 50g (大さじ3)
- (お好みのもの)

＜作り方＞

- ① 温麺は袋の表示時間通りに茹でて、冷水で洗ってから水気を切る。麺同士がくっつかないようにオリーブ油をからめておく。
- ② キャベツは太めのせん切りにする。きゅうり、にんじん、ハムはせん切りにする。
- ③ キャベツ、にんじん、コーンは軽く茹でて、冷水にさらしてから水気を切る。
- ④ 全ての材料をボウルに入れて、ドレッシングで和えて、できあがり！



サラダメニューの中でも人気のあるうーめんサラダは白石市オリジナルメニューです。

ハムの代わりに、ツナやカニ風味かまぼこを使ってもおいしいです。

★1人分の料理データ★

エネルギー：74 kcal たんぱく質：3.4 g
脂 質：2.9 g 塩 分：0.7 g