

# よていこんだてひょう (小学校)

令和8年 2月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	おかず	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん 節分献立	*だいきんとはくさいのみそしる いわしフライ (ソース) ひじきとだいずのもの	りんご ジュース	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、こんにやく、さとう	とうふ、あぶらあげ、みそ、いわし、とりにく、だいず、ひじき	りんごジュース、だいきん、はくさい、ながねぎ、にんじん、さやいんげん	633 kcal 22.6 g
3火	しよくパン ソフトマーガリン	*やさいのスープに マカロニのミートソースあえ だいきんサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、マカロニ、さとう、ごまドレッシング、マーガリン	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいきんたんぱく、レンズまめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ながねぎ、トマトピューレ、もやし、だいきん	586 kcal 21.8 g
4水	むぎごはん ふゆやさいかレー	*はくさいのサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、ひよこまめ、だっしふんにゅう、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、かぶ、しめじ、りんご、トマトピューレ、はくさい、もやし、こまつな	637 kcal 25.5 g
5木	はちみつしよくパン	もやしスープ ツナチーズオムレツ わかさポテト	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ツナ、なまクリーム、チーズ	もやし、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	605 kcal 26.3 g
6金	ごはん	*ワンタンスープ *なまあげのチリソース キャベツとえのきののりあえ (きざみのり・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、ワンタンのかわ、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいきんたんぱく、なまあげ、やきのり	しょうが、にんじん、もやし、チンゲンさい、ながねぎ、にんにく、キャベツ、こまつな、えのき	614 kcal 23.7 g
9月	ソフトめん ミートソース	キャベツソテー いよかん	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいきんたんぱく、レンズまめ、チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、こまつな、いよかん	623 kcal 26.0 g
10火	せわりコッペパン	*ラビオリスープ ロングやきウィンナー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ウィンナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	607 kcal 23.6 g
12木	ごはん	*わかめとはくさいのみそしる とりにくからあげ ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、とりにく	たまねぎ、ながねぎ、はくさい、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり	624 kcal 26.3 g
13金	チョコチップパン	たからさがしスープ さわらのハーブやき さんしよくソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、さわら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、えだまめ、とうもろこし	616 kcal 29.3 g
16月	しよくパン	チリコンカン こまつなとコーンのソテー ぼんかん	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、だいきん、きんときまめ、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたにく、だいきんたんぱく、ベーコン、ウィンナー	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、とうもろこし、キャベツ、こまつな、ぼんかん	584 kcal 26.9 g
17火	ごはん 韓国料理	わかめとたまごのスープ ブルコギ キャベツとだいきんのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、はるさめ、あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご、わかめ、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、にら、キャベツ、だいきん	588 kcal 25.8 g
18水	こめこコッペパン	*ABCスープ *はてはくりしゅうまい ハンバーグてりやきソース コールスローサラダ (フレドレ)	ぎゅうにゅう	こめこパン、マカロニ、パンこ、あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、おから、とうにゅう	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	601 kcal 29.5 g
19木	ごはん	*とうふとわかめのみそしる いかフライ (ソース) くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、こんにやく、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、いか、くきわかめ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん	613 kcal 27.6 g
20金	せわりコッペパン	イタリانسープ カレーミート スパゲティバジリコソテー	コーヒー ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、スパゲッティ	コーヒーぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、ぶたにく、だいきんたんぱく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマトピューレ	615 kcal 25.8 g
24火	むぎごはん *きぬがさどんのぐ	やさしいため ぼんかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、しらたき、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、ぼんかん	580 kcal 23.1 g
25水	ごはん	*とんじる *てづくりしゅうまい もやしとキャベツのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、しゅうまいのかわ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、おから	だいきん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、キャベツ、しいたけ、もやし、こまつな	598 kcal 22.4 g
26木	ごはん	*にくどうふ ツナとじゃがいものカレーいため いよかん	ぎゅうにゅう	こめ、やきふ、しらたき、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ツナ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しいたけ、ピーマン、いよかん	590 kcal 23.9 g
27金	しよくパン	クリーミービーンズスープ ししゃものハーブあげ② *1.2ねんせいはいひとり1ぼん じゃことキャベツのペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、ししゃも、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、にんにく、キャベツ	585 kcal 27.2 g

都合により献立が変更になる場合があります。  
 \*お父さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414  
 4日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

日の出町平均	606	25.4
学校給食摂取基準(範囲)	650	(21~33)

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒヤリキウシ(ヤイカガシ)を玄關に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う習慣があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使った豆は、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!

大豆はたんぱく質が豊富で、腸を動かす効果があります。よくかんで食べると、消化もよくなります。

## 2026年の恵方巻き

2026年の恵方巻きは「東南」です。その年の歳神様がいらっしゃる方へ「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。

※大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

※今年の日の出の野菜は、ほうれん草・原島さん、ながねぎ・門馬さん、はくさい・松本さん。献立表に\*マークの料理に入っています。感謝していただきます♪