

令和8年2月 学校給食予定献立表 (中学校・義務教育学校7~9年生)



総社市地食べ学校給食センターがお

〈今月の目標〉 総社市の地場産物を味わおう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
○	2 (月)	今日のめあて(食育の観点) 手洗いの効果を知ろう(食品を選択する能力)	鶏肉 ワイン	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリ	かぶ キャベツ レモン果汁	キャロットパン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	しょうゆ スープストック	塩 こしょう	
		キャロットパン 牛乳 ポトフ キャベツのレモンサラダ								766		
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点) 節分の行事食を学ぼう(食文化)	いわし磯揚げ 豆腐 油揚げ 赤味噌 節分豆(個装)	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきだけ	たまねぎ たくあん	米 麦 さといも	ごま	しょうゆ だしこんぶ	だしきずり だしのと	
		麦ごはん 牛乳 鰯の磯揚げ 沢庵和え 里芋の赤だし 節分豆								813		
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点) 鉄分を多く含む「ひじき」を食べよう(食品を選択する能力)	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ	酢	
		ごはん 牛乳 豚じゃが ひじきの和え物								704		
○	5 (木)	今日のめあて(食育の観点) 朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけよう(食事の重要性)	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	たいこん たまねぎ グリンピース	とうもろこし きゅうり マッシュルーム	米 ガトーショコラ ネーズ (個装)	ノンエッグマヨ マッシュルーム	しょうゆ チキンスープ スープストック 酢	ケチャップ ウスターソース 塩	
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ ガトーショコラ								780		
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点) 冬においしいカリフラワーを味わおう(食品を選択する能力)	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ だいこん	カリフラワー にんにく しめじ	米 ビーフン 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	塩 カレー粉	
		ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのカレー炒め カリフラワーの甘酢和え 鉄分ヨーグルト								747		
○	9 (月)	今日のめあて(食育の観点) 牛肉を食べる文化の歴史を知ろう(食文化)	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ キャベツ グリンピース	はくさい にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	しょうゆ ケチャップ ハヤシルウ ビーフシチュー	デミグラスベース 酢	
		パン 牛乳 ビーフシチュー 白菜サラダ								755		
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点) おやつは時間と量を決めて食べよう(食事の重要性)	鶏肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もしや キャベツ	ごぼう 干しいたけ	うどん こんにゃく カレーポテト コロッケ	油	しょうゆ だしきずり だしのと	塩 だしこんぶ	
		けんちんうどん 牛乳 カレーポテトコロッケ 小松菜の和え物								799		
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点) 「だし」のうまみを感じよう(食文化)	鶏肉 豆腐 卵 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	もしや とうもろこし えのきだけ	たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉		しょうゆ だしきずり だしのと	ゆかり だしこんぶ 塩	
		麦ごはん 牛乳 鯖の味噌だれかけ もやしのゆかり和え かきたま汁								801		
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点) 韓国のお文化について学ぼう(食文化)	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ 白ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん りんご	米 麦 砂糖 アーモンド (個装)	ごま油	しょうゆ アーモンド (個装)	テンメンジャン 酢	
		ごはん 牛乳 プルコギ ナムル アーモンド								740		
○	16 (月)	今日のめあて(食育の観点) 給食準備の衛生管理に気をつけよう(社会性)	豚肉 ハム 春巻き	牛乳	にんじん チングンサイ	たまねぎ グリンピース	もしや 白菜キムチ	米 春雨 砂糖 ブリントルト (個装)	ごま油	しょうゆ こしょう 酢	塩 中華スープの素	
		キムチチャーハン 牛乳 春巻き ばんさんすう ブリントルト								749		
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物である「柚子」の香りを楽しもう(食品を選択する能力)	鶏肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 のり佃煮 (個装)	にんじん	キャベツ きゅうり しゅうが ゆず果汁 白ねぎ	カリフラワー だいこん はくさい しめじ	米 こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酢	だしのと	
		ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ 柚子香和え のり佃煮								683		
○	18 (水)	今日のめあて(食育の観点) 和食の良さを知り伝えていこう(食文化)	鰯 油揚げ 豚肉 中味噌	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが だいこん とうもろこし	白ねぎ はくさい ごぼう	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ だしきずり	だしのと だしこんぶ	
		ごはん 牛乳 鰯の香味だれかけ 白菜の和え物 豚汁								764		
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点) 「食育の日」は身近な総社産のお米に感謝して食べよう(感謝の心)	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ グリンピース キャベツ	れんこん 干しいたけ とうもろこし	米 こんにゃく さといも 砂糖	ごま	しょうゆ だしのと	だしのと だしこんぶ	
		ごはん 牛乳 筑前煮 いんげんのごま和え								708		
○	20 (金)	今日のめあて(食育の観点) 一緒に食べる「共食」について考えよう(社会性)	豆腐 豚肉 豚レバー 糸かまぼこ 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もしや 干しいたけ きゅうり	たけのこ しゅうが にんにく	米 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	オイスターソース	
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え								761		
○	24 (火)	今日のめあて(食育の観点) 生活習慣を見直して風邪を予防しよう(心身の健康)	牛肉 豚肉 豚レバー	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく グリンピース	しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり	ソフト麺 砂糖	サウザンドレッ シング(個装)	ウスターソース ケチャップ スープストック デミグラスベース こしょう	塩	
		ソフト麺きのこソース 牛乳 サウザンドレッシングサラダ								776		
○	25 (水)	今日のめあて(食育の観点) 「なめこ」に多く含まれる食物せんいの働きを知ろう(食品を選択する能力)	鮭フライ 豆腐 油揚げ 中味噌 ちくわ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう なめこ	もしや だいこん	米 砂糖	油	しょうゆ 酢	だしきずり だしのと だしこんぶ	
		ごはん 牛乳 鮭フライ もやしの和え物 なめこ汁								789		
○	26 (木)	今日のめあて(食育の観点) 正しい箸の持ち方で楽しく食事をしよう(社会性)	牛肉 糸かつお 厚揚げ	牛乳 チーズ(個装)	にんじん さやいんげん プロッコリー 梅	しょうが しめじ 干しいたけ きらげ もしや	キャベツ にんにく たけのこ れんこん	米 砂糖		しょうゆ		
		ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの甘辛炒め プロッコリーの梅肉和え チーズ								727		
○	27 (金)	今日のめあて(食育の観点) 食事に関わる多くの人や自然の恵みに感謝しよう(感謝の心)	チキンハンバーグ 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい 花切り大根	たまねぎ 花切り大根	米 じやがいも 砂糖 片栗粉	ごま	しょうゆ だしきずり だしのと だしこんぶ	だしのと だしこんぶ	
		ごはん 牛乳 照り焼きチキンハンバーグ 花切り大根のごま和え ジャガイモの味噌汁								770		
今月の地場産物	総社市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん だいこん・はくさい・キャベツ	岡山県産	麦・牛乳・にんにく・ねぎ・もやし・マッシュルーム のり佃煮	※ アレルギー対応食品は、■で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。						今月の栄養価 エネルギー たんぱく質	
										757 kcal 30.0 g		