

令和8年2月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 そうじゃし の じばさんぶつ を あじわおう

はし	日曜	献立名		おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食分(Kcal) たんぱく質(g)		
				赤の食品	緑の食品	黄の食品				
				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				
	2 (月)	今日のめあて(食育の観点)		てあらいのこうかをしよう(食品を選択する能力)					611	
		キャロットパン 牛乳 ポトフ キャベツのレモンサラダ		とりく ウインナー 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ セロリ	とうもろこし かぶ きゅうり キャベツ レモンかじゅう	キャロットパン さとう オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ しお スープストック ごしょう	26.4	
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点)		せつぶんの きょうしよくを まなぼう(食文化)					672	
		むぎごはん 牛乳 いわしのいそあげ たくあんあえ さといものあかだし せつぶんまめ		いわしいそあげ とうふ あかみそ あぶらあげ せつぶんまめ(個装)	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ たまねぎ たくあん	こめ むぎ さといも あぶら ごま	しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	26.3	
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点)		てつぶんをおおくふくむ「ひしき」を たべよう(食品を選択する能力)					582	
		ごはん 牛乳 ぶたじゃが ひじきのあえもの		ぶたにく ひしき 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも	ごまあぶら さとう	しょうゆ す	22.7
	5 (木)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはんを まいにち たべる しゅうかんを み に つけよう(食事の重要性)					574	
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ		ハンバーグ とりく 牛乳	にんじん マッシュルーム グリーンピース	だいこん たまねぎ きゅうり	こめ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお スープストック す	23.9	
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ふゆに おいしい カリフラワーを あじわおう(食品を選択する能力)					629	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのカレーいため カリフラワーのあまずあえ てつぶんヨーグルト		ぶたにく あつあげ わかめ てつぶんヨーグルト(個装)	にんじん にら しめじ	たまねぎ たけのこ だいこん	カリフラワー にんにく	こめ さとう	ピーファン ごま	しょうゆ しお す カレーこ
	9 (月)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうにくを たべる ふんかの れきしを しょう(食文化)					603	
		パン 牛乳 ビーフシチュー はくさいサラダ		きゅうにく 牛乳	にんじん トマトピューレ きゅうり とうもろこし	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム	はくさい にんにく	パン じゃがいも オリーブオイル さとう	しょうゆ しお ケチャップ デミグラスベース す	27.0
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点)		おやつ は じかん とりょうを きめて たべよう(食事の重要性)					649	
		けんちんうどん 牛乳 カレーポテトコロッケ こまつなのあえもの		とりく かまぼこ 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	ごぼう ほししいたけ	うどん こんにやく さとう あぶら さといも カレーポテトコロッケ	しょうゆ だしけずり だしのもと	しお だしこんぶ
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点)		「だし」の うまみを かんじよう(食文化)					659	
		むぎごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしのゆかりあえ かきたまじる		さば とうふ わかめ あかみそ たまご	にんじん ねぎ えのきたけ	もやし とうもろこし	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	むぎ かたくりこ	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点)		かんごくの しよぶんか に ついて まなぼう(食文化)					624	
		ごはん 牛乳 プルコギ ナムル アーモンド		ぶたにく 牛乳	にんじん さやいんげん もやし りんご	しょうが たけのこ しろねぎ だいこん にんにく キャベツ たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら アーモンド(個装)	しょうゆ す	デンメンジャン	24.1
	16 (月)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうしよく しゅんひの みしたく に き を つけよう(社会性)					630	
		キムチチャーハン 牛乳 はるまき ばんさんすう プリンタルト		ぶたにく ハム 牛乳 はるまき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさいキムチ グリーンピース	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら さとう プリンタルト(個装)	しょうゆ しお す ちゅうかスープのもと	20.3
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点)		しゅんの たべもの で ある「ゆず」の かおりを たのしもう(食品を選択する能力)					568	
		ごはん 牛乳 とりちゃんこ ゆずかあえ のりつくだに		とりく あつあげ わかめ のりつくだに(個装)	にんじん しめじ しろねぎ ゆずかじゅう	キャベツ きゅうり しょうが	カリフラワー だいこん はくさい	こめ こんにやく さとう	しょうゆ す	だしのもと
○	18 (水)	今日のめあて(食育の観点)		わしよくの よさ を しり つたえていこう(食文化)					635	
		ごはん 牛乳 さわらのこみだれかけ はくさいのあえもの ぶたじる		さわら あぶらあげ ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ	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 しろねぎ はくさい ごぼう	こめ さつまいも こんにやく	ごま さとう	しょうゆ だしけずり	だしのもと だしこんぶ
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点)		「しよくのひ」は みじか な そうじゃさん の おこめ に かんしゃ して たべよう(感謝の心)					585	
		ごはん 牛乳 ちくげんに いんげんのごまあえ		とりく 牛乳	にんじん さやいんげん キャベツ	ごぼう たけのこ グリーンピース れんこん ほししいたけ とうもろこし	こめ こんにやく さとう ごま さといも	しょうゆ だしのもと	22.3	
○	20 (金)	今日のめあて(食育の観点)		いっしょに たべる「きょうしよく」 に ついて かんがえよう(社会性)					625	
		ごはん 牛乳 マーボーどうふ ちゅうかあえ		とうふ ぶたにく ぶたレバー 牛乳 いとかまぼこ あかみそ	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ もやし ほししいたけ しょうが にんにく	こめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	オイスターソース	26.3
	24 (火)	今日のめあて(食育の観点)		せいかつしゅうかんを みなおして かせを よほうしよう(心身の健康)					638	
		ソフトめんきのごソース 牛乳 サウザンドレッシングサラダ		ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ぶたレバー	にんじん トマトピューレ きゅうり とうもろこし	たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム	ソフトめん さとう 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 ごしょう しお	28.3	
○	25 (水)	今日のめあて(食育の観点)		「なめこ」に おおく ふくまれる しよくもつせんい の はたらきを しょう(食品を選択する能力)					659	
		ごはん 牛乳 さけフライ もやしのあえもの なめこじる		さけフライ とうふ あぶらあげ 牛乳 ちくわ ちゅうみそ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう なめこ だいこん もやし	こめ さとう	あぶら	しょうゆ だしけずり だしのもと す だしこんぶ	26.1
○	26 (木)	今日のめあて(食育の観点)		たたいはし の もちかた で たのしく しよくを しょう(社会性)					574	
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとあつあげのあまからいため ブロッコリーのばいにくあえ		ぎゅうにく いとかつお 牛乳 あつあげ	にんじん さやいんげん ブロッコリー うめ もやし	しょうが キャベツ にんにく ほししいたけ たけのこ きくらげ れんこん	こめ さとう	しょうゆ	24.6	
○	27 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しよくじに かかわる おおくの ひと や しぜん の めぐみに かんしゃ しょう(感謝の心)					640	
		ごはん 牛乳 てりやきチキンハンバーグ はなぎりだいこんのごまあえ じゃがいものみそしる		チキンハンバーグ あぶらあげ ちゅうみそ 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ はなぎりだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま かたくりこ	しょうゆ だしけずり だしのもと だしこんぶ	23.7
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	619 kcal 25.0 g