




令和8年

## 2月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間		熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間		血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間		体の調子を整える	
2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)			
小581kcal 中688kcal		小623kcal 中726kcal		小539kcal 中646kcal		小537kcal 中655kcal		小540kcal 中646kcal			
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・油揚げ) ☆やきとり入り野菜炒め ★アジフライ		★五目ちらし ★牛乳 ★すまし汁(角かぼち・チンゲン菜) ★和なしゼリー		★ごはん ★牛乳 ★豆腐とにらのみそスープ ★野菜のナムル ★ぎょうざ(1人2こ)		★バターパン ★牛乳 ★アルファベットスープ ★キャベツのソテー ★チキンチーズ焼き		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・なめこ) ★鶏じゃが煮 ★野菜たっぷり肉団子(1人2こ)			
黄:ごはん 油 バン粉		黄:ごはん さとう 油		黄:ごはん ごま油 さとう ごま小麦粉		黄:バターパン マヨネーズ 油 バン粉		黄:ごはん じゃがもち さとう 油			
赤:牛乳 油揚げ みそ とり肉 あじ		赤:牛乳 とり肉 ひきき 大豆 かまぼこ わかめ 寒天		赤:牛乳 豆腐 ぶり肉 みそ とり肉		赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 チーズ		赤:牛乳 みそ とり肉			
緑:小松菜 もやし キャベツ いんげん にんじん		緑:にんじん ごま油 かんぴょう 椎茸 こんやく、チンゲン菜 和なし		緑:にんじん にら 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ		緑:白菜 にんじん キャベツ コーン		緑:もやし なめこ にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ			
9 (月)		10 (火)		11 (水) 建国記念日		12 (木)		13 (金)			
小649kcal 中752kcal		小746kcal 中861kcal		小557kcal 中668kcal		小545kcal 中654kcal		小545kcal 中654kcal			
★ごはん ★牛乳 ★卵 とわかめのスープ ★切干大根中華風煮 ★春巻き		★チキンカレー ★牛乳 ★和風ドレッシングサラダ ★あまおうクレープ		アンコール献立は メニューの下に 線がついています。		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(いも団子・大根) ★豚キムチ炒め ★厚焼き玉子		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・チンゲン菜) ★五目きんぴら ★鮭のみそマヨ焼き			
黄:ごはん さとう ごま油 ごま 春雨 小麦粉 油		黄:ごはん じゃがもち 油 さとう 小麦粉				黄:ごはん じゃがもち でん粉 油		黄:ごはん 油 さとう マヨネーズ			
赤:牛乳 卵 わかめ ぶり肉		赤:牛乳 とり肉 チーズ 寒天				赤:牛乳 みそ ぶり肉 卵		赤:牛乳 豆腐 みそ ぶり肉 鮭			
緑:長ねぎ 切干大根 にんじん にら 玉ねぎ キャベツ		緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン いちご				緑:大根 白菜 玉ねぎ にんじん にら キャベツ もやし		緑:チンゲン菜 ごま油 にんじん しめじ いんげん			
16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)			
小571kcal 中731kcal		小589kcal 中701kcal		小642kcal 中749kcal		小540kcal 中685kcal		小544kcal 中655kcal			
★ごはん ★牛乳 ★しょうゆワタンスープ ★豚肉のオイスター炒め ★かぼちゃコロケ		★もち粉パン ★牛乳 ★寒織りほうれん草のシチュー ★コールスローサラダ ★ケチャップソースウインナー		★親子丼 ★牛乳 ★ごまあえ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・えのき) ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★おろしソーシハンバーグ		★わかめごはん ★牛乳 ★おでん ★ほっけ塩焼き ★いよかん			
黄:ごはん ワタムシ さとう ごま油 でん粉 バン粉 油		黄:もち粉パン じゃがもち 油 さとう		黄:ごはん さとう 油 ごま		黄:ごはん 油 さとう		黄:ごはん			
赤:牛乳 かまぼこ ぶり肉		赤:牛乳 とり肉 ウインナー		赤:牛乳 とり肉 卵 ちくね		赤:牛乳 みそ ぶり肉 高野豆腐 とり肉		赤:牛乳 わかめ じゃがもち ちくね とり肉 ほっけ			
緑:もやし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ だしのこ ヒーミン かぼちゃ		緑:寒織りほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン		緑:にんじん 玉ねぎ 椎茸 ごま油 もやし いんげん		緑:キャベツ えのき にんじん 玉ねぎ こんやく、枝豆、大根		緑:大根 にんじん こんやく、 いよかん			
23 (月) 天皇誕生日		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)			
小681kcal 中818kcal		小725kcal 中850kcal		小610kcal 中724kcal		小644kcal 中782kcal		小644kcal 中782kcal			
2月平均栄養価 たん白質 ②55g ②29.2g 脂 肪 ②19.6g ②21.7g ナトリウム ②2.7g ②3.1g (※水分相当量)		★ごはん ★牛乳 ★根菜みそ汁 ★フライドポテト ★鶏ごま照り焼き		★ハヤシライス ★牛乳 ★ひまわりドレッシングサラダ		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・わかめ) ★小松菜と油揚げの炒め物 ★さばのみそ煮		★ミートソーススパティ ★牛乳 ★フルーツポンチ			
黄:ごはん じゃがもち 油 バン粉 ごま		黄:ごはん じゃがもち 油 さとう ひまわり油		黄:ごはん 油 さとう ごま		黄:スラッティ、油 さとう					
赤:牛乳 ぶり肉 みそ とり肉		赤:牛乳 ぶり肉 ツナ		赤:牛乳 すりみ わかめ ぶり肉 油揚げ さば みそ		赤:牛乳 ぶり肉 チーズ 寒天 カルピス					
緑:大根 れんこん にんじん ごま油 長ねぎ		緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		緑:椎茸 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん もやし ほうれん草 コーン		緑:にんじん 玉ねぎ パセリ、もも りんご、みかん					
2月の名産食材		アンコール		今年も給食アンケートのご協力ありがとうございました！ アンケートの結果から、人気だった献立を2月と3月に取り入れています！							
											
主 食		汁 物		主 菜		副 菜		デザート			
No.1 ヒビノハチ		シチュー・ポタージュ(コーン)		チーズハンバーグ		キャベツ・白菜あじの(和風ドレッシング)		あまおうクレープ			
No.2 しょうゆやさい 器 油 野菜ラーメン		たまご 卵 とコーンのスープ		おろしソーシハンバーグ		いも・さつまいも煮物(しょうゆ)		フルーツポンチ			
No.3 ハヤシライス		シチュー・ポタージュ(かぼちゃ)		チキンチーズ焼き		肉・野菜炒め物(キムチ)		プリン			

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期日までに納めましょう。

※鶏もも肉に小骨が入っていることがありますので、注意してください。