



2026年

# きゅうしよくこんだて表2月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
2	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
		④カレーライス(乳アレルギー対応カレー)	豚肉 チーズ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		ピーズサラダ	大豆 ウインナー			えだまめ きゅうり とうもろこし	ひよこまめ	ドレッシング
		みかん				みかん		
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう	
		五目煮豆	鶏肉 大豆 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ			ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ		
		④いちご牛乳のもと ④コーヒー牛乳のもと					いちご牛乳のもと コーヒー牛乳のもと	
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のかりん揚げ	豚肉			しょうが	でんぶん こめこ さとう	あぶら
		しそひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ もやし しその実	さとう キヌア	
		白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	さとう	あぶら
		浅漬け				はくさい きゅうり もやし		
		吉野汁	豆腐 かまぼこ		こまつな	だいこん	でんぶん	
6	金	④ サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
		エビカツ	えび				パンこ こむぎこ	あぶら
		コールスロー				キャベツ きゅうり		ドレッシング
		ミネストローネ	鶏肉		トマト	たまねぎ えだまめ	米粉マカロニ さとう	
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
		パンパンシーサラダ	鶏ささみ油漬け			キャベツ きゅうり		ドレッシング
		キムチスープ	豚肉		にんじん には	白菜キムチ はくさい たまねぎ		
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう	
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ もやし	さとう	
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			だいこん えのきたけ ねぎ		
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく	さとう	ごまあぶら
		白あえ	豆腐		ほうれんそう にんじん	こんにやく しいたけ	さとう	ごま
		どさんこ汁	豚肉 みそ			たまねぎ えのきたけ とうもろこし ねぎ	じゃがいも	
13	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
		ミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	
		④ オムレツ(サラダステーキ)	鶏卵				さとう	あぶら
		花野菜のサラダ ハートのココアプリン			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング ココアプリン
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		野菜コロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング
		沢煮わん	豚肉		にんじん みつば	わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ だいこん しいたけ		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう	
		きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐			たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		関東煮	豚肉 厚揚げ ちくわ		にんじん	こんにやく だいこん	さとう	
		④ 厚焼き卵(平つくね) からしあえ	鶏卵		こまつな	もやし はくさい	さとう	あぶら
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		たらのフライレモンソースかけ	たら			レモン	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら
		切り干しだいこんのあえもの			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	さとう	
		あわせみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		こまつな	はくさい		
20	金	④ サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ウインナー	ウインナー					
		一食用ケチャップ						
		ポイルキャベツ ④ クリームシチュー	鶏肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	
24	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
		とんこつラーメン	豚肉 なんと		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし メンマ	さとう	あぶら
		しゅうまい	豚肉			たまねぎ	こむぎこ さとう	
		フルーツゼリーあえ				パイン 黄桃	いちごゼリー ブルーベリーゼリー みかんゼリー	
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ごぼうつくね	鶏肉			たまねぎ ごぼう	さとう	あぶら
		ツナあえ	まぐろ油漬け		ほうれんそう	キャベツ		
		きつね汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん はくさい ねぎ		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		④ 親子丼	鶏肉 鶏卵		みつば	たまねぎ	さとう	
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	とうもろこし	さとう	
		なめこ汁	豆腐 みそ		こまつな	なめこ		
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ピピンパ	豚肉		ほうれんそう	しいたけ ぜんまい にんにく もやし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら
		中華サラダ	ハム			キャベツ きゅうり	はるさめ	ドレッシング
		わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ はくさい ねぎ		

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分には、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

**イワシ**  
イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒヤラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

**そば**  
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

**大豆**  
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

**こんにやく**  
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

**恵方巻き**  
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は南南東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

※今月は愛知県産のにんじん、みつば、チンゲンサイを使用する予定です。[ ]部分  
 ※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。  
 ※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本的に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。  
 (特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。)  
 (特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることもできます。)  
 ※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)  
 卵成分を含む献立には、献立名の前に④でお知らせします。代替食がある場合には( )内に記載します。  
 乳成分を含む献立には、献立名の前に⑤でお知らせします。代替食がある場合には( )内に記載します。  
 (乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)

## ☆☆☆毎日19日は食育の日☆☆☆

今月は愛知県産の切り干しだいこんを使って、「切り干しだいこんのあえもの」を作ります。切り干しだいこんは、だいこんをせん切りや輪切りにして干して乾燥させたものです。干すことで、生のだいこんよりもうまみや栄養が多くなります。