

令和8年 2月の予定献立表



★印は上間小6年生・寄宮中 上間学校給食センター
3年生のリクエストメニューです。 TEL: 917-3487

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

【今月の食に関する指導目標】
豆の種類やその働きを知ろう

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650kcal	21.1~32.5
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	2(月)	3(火) 節分	4(水)	5(木)	6(金)
	★ナムル ちゅうかポテト むぎごはん ★マーボー どうふ	★せつぶんまめ (のり) (サラダ) (たまごやき・ウィンナー) てまきずし (すめし) いわしの つみれじる	★フルーツポンチ チキンナゲット ★あみパン ★ビーフ シチュー	★もものタルト メンチカツ ★カレーうどん ささみあえ	★調理員さん手作りの ガトーショコラも人気! ★てづくり ガトーショコラ あまずあえ ★わかめごはん ★にくじゃが
小学校	E 674 P 25.3 F 23.9	E 618 P 28.5 F 18.3	E 640 P 26.4 F 20.1	E 630 P 24.9 F 29.1	E 705 P 25.7 F 19.5
中学校	E 793 P 29.0 F 26.8	E 716 P 32.0 F 19.6	E 725 P 29.6 F 22.1	E 742 P 28.8 F 34.6	E 810 P 29.0 F 20.5
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)バレンタインデー(14日)
	★りんご ★ぎゅうどん ★ぐだくさん みそしる	★フルーツあんぱん ふうプリン ★みそラーメン しおごま サラダ	けんこくきねん ひ 建国記念の日 	★ミルクキャラメル ★レバニラいため ひじきしゅうまい むぎごはん はるさめ スープ	★チョコクレープ (うすやきたまご) (ケチャップ) ★オムライス ★マカロニ (チキンライス) サラダ
小学校	E 592 P 26.1 F 14.1	E 662 P 27.1 F 24.1		E 625 P 25.0 F 16.6	E 699 P 23.4 F 25.4
中学校	E 699 P 30.2 F 15.5	E 737 P 30.1 F 26.9		E 729 P 28.5 F 18.0	E 782 P 25.9 F 27.4
こ ん だ て	16(月)	17(火) 旧正月	18(水)	19(木) 食育の日	20(金)★寄宮中3-4リクエスト 1位のみそカツ!
	★バナナ けんさんさわらの ゆずみそやき ★ごはん ★すきやき	フーイリチー ウムくじてんぶら くろまい ごはん ★イナムドウチ	★ブロッコリーソテー ★いちご ★こくとうパン ★コーン スープ	スライス チーズ (やさいとチーズをごはんのにせ タコライスにしてたべてね) ★タコライス ★ABCスープ	ジャコあえ ★みそカツ むぎごはん にらたまスープ
小学校	E 674 P 30.5 F 17.8	E 721 P 24.2 F 23.4	E 614 P 23.6 F 21.9	E 705 P 27.3 F 27.0	E 626 P 26.5 F 18.1
中学校	E 788 P 35.5 F 20.1	E 829 P 27.7 F 25.5	E 701 P 26.9 F 24.6	E 827 P 30.9 F 30.2	E 773 P 32.6 F 21.7
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)★人気ナンバーワンの あげパンが登場!
	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	バンサンスー ★ヤンニョムチキン ★ごはん ワンタン スープ	★ソルベはブルーシール から卒業生へ無償提供 ★シークワーサーソルベ (小6・中3のみ) れんこんいりつくね まぐろの たきこみごはん からしなの あえもの	★プリン かぼちゃグラタン ★わふうスパゲティ ★みかん サラダ	りんごジャム (小6・中3以外) カリフラワーサラダ なかよしパン(小6・中3以外) ★2色あげパン (小6・中3のみ) ★ポトフ
小学校		E 702 P 26.5 F 24.8	E 602 P 28.2 F 23.1	E 710 P 22.5 F 32.4	E 600 P 24.8 F 21.1
中学校		E 800 P 28.8 F 25.8	E 682 P 31.4 F 25.0	E 771 P 25.2 F 34.7	E 683 P 28.3 F 23.8

大豆のよさを見直そう!



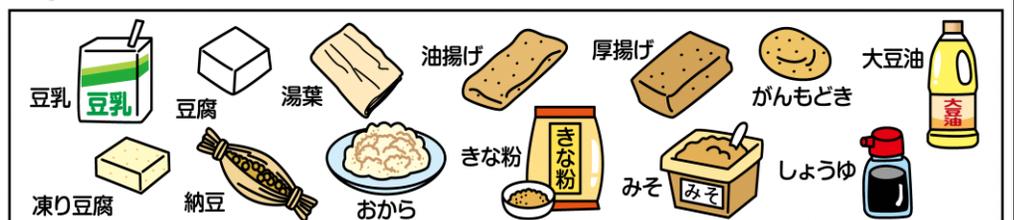
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆の“豆”知識

畑の肉



大豆からできるもの



※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は期限内に納めましょう。