



令和8年2月 給食献立予定表



大津町学校給食センター

TEL (293)2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりよう			えいようりよう		ひとくちメモ
					あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう だし など	エネルギー (kcal) (g)	
2	月	ぶちまるごはん		マーボーはるさめ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ こうやどうふ みそ	こめ ぶちまるむぎ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり ねぎ にんにく きりぼしだいこん	さけ しょうゆ す オイスターソース トウバンジャン	515 18.9 627 22.0 769 26.6	切干大根は天日で干して乾燥させたものです。太陽の光で糖類が増え、甘みが増します。また水分が抜け、うま味や栄養がぎゅっと詰まっています。
3	火	★行事食：せつぶん ミルクパン		いわしかりかりフライ にくだんごとはくさいのスープ (幼)きなこたまごボーロ (小・中)せつぶんまめ	ぎゅうにゅうにくだんご いわしかりかりフライ せつぶんまめ	ミルクパン あぶら きなこたまごボーロ	はくさい ねぎ にんじん きくらげ	チキンがらスープ しお こしょう	457 19.2 666 28.3 797 33.3	今日は節分の献立です。節分は立春の前日のことです。季節の変わり目は邪気が生じると考えられているので、豆やいわしなどで邪気払いをします。
4	水	からいも カレーライス (むぎごはん)		わかめサラダ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも ごまあぶら あぶら	たまねぎ もやし にんじん きゅうり コーン	カレールウ ケチャップ ワイン ウスターソース しょうゆ す しお	532 16.4 646 19.3 794 22.6	海藻は年中見かけの食材ですが、わかめやひじきなどはこれらが旬です。海藻は不足しがちなカルシウムや鉄などの無機質を含んでいます。
5	木	ごはん		キムチいりぶたじる チャブチェふう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート とうふ	こめ こんにやく さとう ごま ごまあぶら あぶら	はくさいキムチ だいこん しょうが にんじん ねぎ にんにく しいたけ たけのこ ピーマン	さけ しょうゆ	497 19.5 591 22.3 712 26.7	韓国でキムチが発達したのは水産物の塩漬け技術が優れ、白菜が広く栽培されていたためです。きゅうりや大根などのキムチもあります。
6	金	★からいもデー(大津町のからいも) コッペパン		からいもクリームスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅうとりにく クリーム ぎゅうにゅう(スープ用) ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ	コッペパン さつまいも バター こめこ あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ コーン きゅうり	ワイン コンソメ しお	479 21.7 607 26.1 772 32.8	今日は大津町のおいしいからいもを使ったからいもデーです。からいも作りに適した火山灰土でおいしく育っていますよ。今日はクリームスープにしました。
9	月	キムタクごはん (ぶちまる ごはん)		みそちゃんこじる	ぶたにく ぎゅうにゅう にくだんご あぶらあげ とうふ みそ	こめ ぶちまるむぎ ごま ごまあぶら	にんじん はくさいキムチ つぼづけ ねぎ だいこん しいたけ えのきたけ	しょうゆ だしiriこ	494 21.6 604 25.3 741 30.6	大豆はしょうゆやみそなどの原料になり、日本になじみ深い食べ物です。日本の主食「米」と大豆はお互いに不足する栄養素をカバーしあう、ベストコンビです。
10	火	大中・北中3年 パインパン		トマトスープ サモサラダ	ぎゅうにゅうとりにく さつまいも あぶら	パインパン さとう さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ カットマト コーン グリンピース にんにく パセリ	ケチャップ しょうゆ ワイン コンソメ す しお こしょう ガラムマサラ	456 17.3 585 21.3 752 26.5	サモサラダはネパールの方から教わったサモサにヒントを得ました。じゃがいもベースにスパイスの効いたサモサのたねをさつまいもベースに変え、酢も加えてサラダにしました。
12	木	ごはん		ホキてんたまあげ スーミータン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ホキてんたまあげ	こめ でんぷん あぶら	コーン にんじん バセリ クリームコーン にんにく たまねぎ チンゲンサイ	チキンがらスープ しょうゆ しお こしょう	539 22.2 650 25.9 755 29.5	魚のたんぱく質には、私たちが体内で作ることができない必須アミノ酸が含まれています。さらに体内で効率よく働くようなバランスで必須アミノ酸が含まれているので、魚は体に良いと言われています。
13	金	ミルクパン		スタミナスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう チーズパウダー ウインナー	ミルクパン マカロニ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ にんにく もやし きゅうり コーン	しお こしょう	466 18.8 582 22.7 760 28.7	ソーセージとウインナーの違いを知っていますか？ソーセージは塩漬け肉をミンチして味付けし、動物の腸などにつめて燻すなどしたもの全般のことです。ウインナーはソーセージの一種です。
16	月	ぶちまるごはん		いわしみぞれに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ いわしみぞれに	こめ ぶちまるむぎ こんにやく だいこん ねぎ	にんじん だいこん ねぎ	だしiriこ	501 19.8 592 22.0 717 26.0	けんちん汁の名前は、神奈川県にある建長寺(けんちょうじ)の修行僧が作ったので建長汁と呼ばれたものが転じたとも言われています。今日はみそ味です。
17	火	コッペパン		チキンビーンズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも さとう みかんゼリー	たまねぎ たまねぎソーテ にんじん グリンピース にんにく みかん パイン もも	ケチャップ デミグラスソース チキンがらスープ コンソメ ワイン ウスターソース しお	445 18.9 565 23.4 716 29.0	野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や体に良い成分が多く含まれています。旬の野菜や果物食べて、病気への抵抗力を高めましょう！
18	水	ちゅうか どんぶり (むぎごはん)		にんじんシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか にんじんシューマイ	こめ むぎ あぶら でんぷん	キャベツ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく	さけ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	539 22.4 647 26.3 770 31.3	室小学校の多文化共生の取り組みで、給食委員会が全校児童にどの国の料理が食べたいかアンケートをとったところ、中国が多数でした。今日は中華料理をお届けします。
19	木	★ふるさとくまさんデー(やつしろ) はちべストマト ハヤシライス (ごはん)		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ひじき	こめ あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ グリンピース にんにく もやし きゅうり コーン	ハヤシルウ ケチャップ ワイン ウスターソース	590 20.8 675 23.3 834 28.6	今月のふるさとくまさんデーは八代地区です。八代の特産物トマトは、八代平野の「八」と「平」から「はちべえ」の愛称で親しまれています。
20	金	しよくパン 支援高3		かぼちゃコロッケ マカロニスープ チョコだいずクリーム	ぎゅうにゅう とりにく さつまいも あぶら かぼちゃコロッケ チョコだいずクリーム	しよくパン マカロニ あぶら かぼちゃコロッケ チョコだいずクリーム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ にんにく パセリ	チキンがらスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	530 18.3 681 22.6 794 27.0	マカロニはパスタの一種です。本場イタリアには650種類以上ものパスタがあるそうです。マカロニに空いている穴は、早く乾燥させるのに役立つそうです。
24	火	ココアパン		カレーうどん チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ	ココアパン うどんめん あぶら マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ブロッコリー きゅうり もやし しいたけ にんにく	けずりぶし カレーこ さけ カレールウ ウスターソース しお こしょう	516 19.0 636 22.3 826 28.3	ブロッコリーの名前は、イタリア語で枝を意味する「ブロッコ」からついたそうです。私たちがふだん食べているのは、ブロッコリーのつぼみです。
25	水	むぎごはん		にくじゃが ごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん れんこん きゅうり	みりん しょうゆ さけ す しお	513 19.9 623 23.2 760 27.8	わかめは昔から大切な食べ物として、豊作や豊漁を祈る行事に使われています。昔から「若返りの食べ物」といわれるので、漢字で「若布」と書きます。
26	木	全卒業生 ごはん		とりのからあげ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりのからあげ	こめ あぶら	はくさい にんじん ねぎ しいたけ	だしiriこ	521 17.9 707 23.2 800 25.6	白菜は年中お店でみかけますが、秋冬と春の2回収穫されます。白菜のように地面から空に向かって生えている野菜は、立てて保存すると長持ちします。
27	金	カットまるパン		スラッピージョー やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご だいずミート	カットまるパン パンこ さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	チキンがらスープ ワイン コンソメ ケチャップ デミグラスソース しょうゆ しお こしょう ウスターソース	439 21.5 557 26.3 705 32.8	スラッピージョーはミートソースに似た具をパンにはさんで食べるアメリカの料理です。スラッピー(sloppy)にはなまけ者、汚れているなどの意味があります。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆きなこたまごボーロ、節分豆は行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

☆吹き出しは中学校および支援学校高等部卒業生のリクエストメニューです。