



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	よひ	しゅしょく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいようりょう (kcal)	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	ちようみりょう だし など			
2	月	ぶちまるごはん	牛乳	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 しうが きゅうり ねぎ にんにく きりぼしだいこん	さけ しゅうゆ す オイスター ソース トウバン ジャン	515 627 769	18.9 22.0 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	牛乳	いわしカリカリフライ 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 いわしカリカリフライ 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	457 666 797	19.2 28.3 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)	牛乳	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	532 646 794	16.4 19.3 22.6	海藻は年中見かける食材ですが、わかめやひじきなどはこれからが旬です。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	牛乳	キムチいりぶたじる チャプチエふう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいすミート 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 しゅうゆ	497 591 712	19.5 22.3 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)	牛乳	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 だいす 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	479 607 772	21.7 26.1 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。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)	牛乳	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 さとう 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 だしいりこ	494 604 741	21.6 25.3 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	牛乳	トマトスープ サモサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	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 しゅうゆ ワイン コンソメ す しお こしょう ガラムマサラ	456 585 752	17.3 21.3 26.5	サモサラダはネバ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	牛乳	ホキてんたまあげ スモーミータン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ホキてんたまあげ	こめ でんぶん あぶら	コーン にんじん パセリ クリームコーン にんにく	チキンがらスープ しお こしょう	539 650 755	22.2 25.9 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	牛乳	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	466 582 760	18.8 22.7 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	牛乳	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	にんじん だいこん ねぎ	だしいりこ	501 592 717	19.8 22.0 26.0	けんちん汁の名前は、神奈川県にある建長寺(けんちうじ)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	牛乳	チキンビーンズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいす とりにく	コッペパン あぶら じやがいも さとう みかんゼリー	たまねぎ たまねぎソテー 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	445 565 716	18.9 23.4 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。旬の野菜や果物を食べて、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)	牛乳	にんじんシユーマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか にんじんシユーマイ	こめ むぎ あぶら でんぶん	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 しお こしょう	539 647 770	22.4 26.3 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	★ふるさとまさんデー(やつしろ)	牛乳	はちべえトマト ハヤシライス (ごはん)	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	590 675 834	20.8 23.3 28.6	今月のふるさとまさんデーは八代地区です。八代の特産トマトは、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	しょくパン 支援高3	牛乳	かぼちゃコロッケ マカロニスープ チョコだいすクリーム	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン マカロニ あぶら かぼちゃコロッケ チョコだいすクリーム	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 しお こしょう	530 681 794	18.3 22.6 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	牛乳	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	けずりびし カレーこ さけ カレールウ ウスター ソース しお こしょう	516 636 826	19.0 22.3 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	牛乳	にくじやが ごまづあえ	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 じやがいも 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 しゅうゆ さけ す しお	513 623 760	19.9 23.2 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	牛乳	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	だしいりこ	521 707 800	17.9 23.2 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	牛乳	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 だいすミート	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 ウスター ソース ケチャップ デミグラスソース しうが しお こしょう	439 557 705	21.5 26.3 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。