

2026年2月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
春雨は、緑豆やじゃがいも・さつまいもでんぷんを練って細長くし加熱・乾燥して作ります。	立春の前日が節分です。今年の立春は2月4日のため、今日2月3日が節分です。	ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみが集まった野菜です。カリフラワーは日光を当てずに育てます。	給食で食べるいかは、「あかいか」と呼ばれています。日本では青森県で最も多く水揚げされています。	メープルシロップはカナダの名産品として有名です。カナダの国旗にもカエデの葉が描かれています。
 おおかふりかけ	 ほうれん草のからし和え いわしのかば焼き 揚げ福豆 白ご飯 大根のみそ汁	 花野菜サラダ ドライカレー 白ご飯	 いかのレモンソースかけ 麦ご飯 白菜のとりもスープ	 メープルジャム 減量 コッペパン パンネのクリームソース
エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 24.6g 18.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 28.4g 22.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 813 kcal 30.9g 23.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 29.9g 18.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 25.9g 27.8g
赤 牛乳 うすら卵 ちくわ 厚揚げ みそ かつお節 黄 伊賀米 さとう こんにゃく はるさめ ごま油 みどり 大根 にんじん きゅうり キャベツ	赤 牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ 大豆 黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう みどり しょうが ほうれん草 もやし 大根 にんじん ねぎ	赤 牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ヨーグルト 黄 伊賀米 大麦 油 さとう みどり にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ	赤 牛乳 いが のり 豚肉 黄 伊賀米 大麦 でんぷん 油 さとう ごま油 みどり レモン チンゲン菜 キャベツ しょうが 生しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	赤 牛乳 ウィンナー 生クリーム ツナ 黄 コッペパン パンネ 油 バター 小麦粉 さとう メープルジャム みどり 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり
9	10	11	12	13
ウスターソースは、野菜や果実・香辛料を熟成させ作ります。発祥であるイギリスの地名からウスターソースと呼ばれています。	いつもは鶏肉のミンチを使ったそばろ丼ですが、今日は伊賀産の豚肉を使っています。	建国記念の日	ホイコーローは回鍋肉と書きます。「回鍋」は豚肉を一度ゆでて、また鍋に戻し炒めるという本場の調理法のことを指します。	明日2月14日はバレンタインデーです。元々はキリスト教の祝日ですが、日本ではチョコレートを楽しむイベントのようになっています。
 ウスターソース 鰯フライ 白ご飯 里芋と大根のうま煮	 切干大根の中華和え 伊賀豚そばろ丼 さつまいものみそ汁	その日のメニュー (盛り付け図)	 味付のり 麦ご飯 ホイコーロー	 ココアカップケーキ ポテトスープ チキンピラフ
エネルギー たんぱく質 脂質 781 kcal 32.3g 20.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 706 kcal 30.1g 15.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 742 kcal 25.7g 23.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 21.2 21.6g
赤 牛乳 鶏肉 鰯 鶏肉 黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん パン粉 油 里芋 さとう みどり キャベツ きゅうり しそ粉 しょうが にんじん 大根	赤 牛乳 豚肉 油揚げ みそ 黄 伊賀米 さとう ごま油 さつまいも みどり しょうが たけのこ にんじん 切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	赤 血や肉、骨になる食品 黄 熱や力のもとになる食品 みどり 体の調子を整える食品	赤 牛乳 豚肉 みそ 味付のり 黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みどり にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	赤 牛乳 鶏肉 ウィンナー 黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう バター ココア 小麦粉 米粉 みどり 玉ねぎ にんじん ピーマン
16	17	18	19	20
かきたま汁は、片栗粉で少しとろみをつけたすまし汁に、そっと鶏卵を入れ、ふわっと仕上げます。	もう暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。しっかり食べて風邪や感染症の予防をしましょう。	鶏肉の菜の花オイル焼きは、卵不使用のマヨネーズや白ワインで下味をつけて、パン粉と菜の花オイルをのせて焼きます。	2月22日は「ニンニンニン」と読み「忍者の日」です。今日は少し早いですが、忍者にちなんで献立です。	伊賀牛を赤ワインでじっくり柔らかく煮込んで、ビーフシチューを作ります。
 厚揚げの肉みそかけ 白ご飯 かきたま汁	 ぶどうゼリー マーボー丼	 鶏肉の菜の花オイル焼き ひじきのり 白ご飯 野菜スープ	 鰯のたつた揚げ 黒米忍者ご飯 きつねがくれのみそ汁	 ドレッシングサラダ ミルクパン 伊賀牛 ビーフシチュー
エネルギー たんぱく質 脂質 737 kcal 31.3g 22.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 27.7g 19.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 757 kcal 38.6g 19.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 31.7g 25.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 28.8g 28.9g
赤 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ かつお節 豆腐 鶏卵 黄 伊賀米 油 さとう でんぷん みどり チンゲン菜 キャベツ にんじん 生しいたけ ねぎ	赤 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 黄 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま油 みどり にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどうゼリー	赤 牛乳 鶏肉 ベーコン ひじきのり 黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 菜の花油 油 じゃがいも ごま油 みどり 玉ねぎ しょうが にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ	赤 牛乳 さわら 油揚げ みそ 黄 伊賀米 黒米 でんぷん 油 ごま みどり しょうが なばな キャベツ にんじん 白菜 生しいたけ ねぎ	赤 牛乳 牛肉 生クリーム 黄 ミルクパン 油 じゃがいも さとう みどり にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
 いがっスマイル給食		 わかさぎのカレー揚げ しそふりかけ 白ご飯 じゃがいものそばろ煮	 マカロニサラダ 伊賀牛 ごぼうご飯 里芋のみそ汁	 えび入り中華どんぶり
○は使用食材です ・10日(火) 伊賀豚そばろ丼 (豚肉) ・20日(金) 伊賀牛ビーフシチュー (牛肉) ・26日(木) 伊賀牛ごぼうご飯 (牛肉)	 つば煮け 減量白ご飯 みそラーメン汁 煮卵	 わかさぎのカレー揚げ しそふりかけ 白ご飯 じゃがいものそばろ煮	 伊賀牛 ごぼうご飯 里芋のみそ汁	
エネルギー たんぱく質 脂質 704 kcal 27.6g 21.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 24.7g 20.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 23.8g 22.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 29.7g 23.7g	
赤 牛乳 鶏卵水煮 豚肉 みそ ツナ わかめ 黄 伊賀米 さとう ラード ごま油 中華麺 みどり にんにく しょうが 白菜 コーン ねぎ きゅうり にんじん 大根 つば煮け	赤 牛乳 わかさぎ 鶏肉 黄 伊賀米 でんぷん 油 こんにゃく じゃがいも さとう みどり 干しいたけ にんじん 玉ねぎ はるみ しそ粉	赤 牛乳 牛肉 油揚げ みそ 黄 伊賀米 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ 里芋 みどり しょうが ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン 大根 ねぎ	赤 牛乳 豚肉 えび うすら卵 大豆 黄 伊賀米 大麦 油 でんぷん ごま油 さとう ごま みどり にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。