

2026年2月 食立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
2	春雨は、緑豆やじゃがいも・さつまいものでんぶ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つた野菜です。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」と呼びています。日本では青森県で最も多く水揚げされています。
	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
赤	牛乳 うずら卵 ちくわ 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ 大豆	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ヨーグルト	牛乳 いか のり 豚肉
黄	伊賀米 さとう こんにゃく はるさめ ごま油	伊賀米 でんぶん 油 さとう	伊賀米 大麦 油 さとう	伊賀米 大麦 でんぶん 油 さとう
緑	大根 にんじん きゅうり キャベツ	しょうが ほうれん草 もやし 大根 にんじん ねぎ	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	レモン チンゲン菜 キャベツ しょうが 生いじたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ
9	ウスタークリームは、野菜や果実・香辛料を熟成させています。発祥であるイギリスの地名からウスタークリームと呼ばれています。	いつもは鶏肉のミンチを使ったそぼろ丼ですが、今日は伊賀産の豚肉を使っています。	11	12
	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
赤	牛乳 鮭 鶏肉	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 血や肉、骨になる食品	牛乳 豚肉 みそ 味付のり
黄	伊賀米 小麦粉 でんぶん ハン粉 油 里芋 さとう	伊賀米 さとう ごま油 さつまいち	熱や力のものとなる食品	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
緑	キャベツ きゅうり しそ粉 しょうが にんじん 大根	しょうが だけのこ にんじん 切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	からだ からう ひとの しきひん 体の調子を整える食品	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
16	かきたま汁は、片栗粉で少しど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。	もう曇の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。しっかりと食べて風邪や感染症の予防をしましょう。	18	19
	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
赤	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ かつお節 豆腐 鶏卵	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン ひじきのり	牛乳 さわら 油揚げ みそ
黄	伊賀米 油 さとう でんぶん	伊賀米 大麦 ラード さとう でんぶん ごま油	伊賀米 ノンエッグマヨネーズ バン粉 菜の花油 油 じゃがいも ごま油	伊賀米 黒米 でんぶん 油 ごま
緑	チンゲン菜 キャベツ にんじん 生いじたけ ねぎ	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	玉ねぎ しょうが にんじん 白菜 生いじたけ ねぎ	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
24	煮卵は1時間ほど、だしのきいに煮汁で煮込みます。みそラーメン汁と一緒に食べましょう。	25	26	27
	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	牛乳 みそ タケノコ 鶏肉	牛乳 牛肉 みそ タケノコ	牛乳 豚肉 えび うずら卵 大豆
黄	伊賀米 さとう ラード ごま油 中華麺	伊賀米 でんぶん 油 こんにゃく じゃがいも さとう	伊賀米 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ 里芋	伊賀米 大麦 油 でんぶん ごま油 さとう ごま
緑	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 つぼ漬け	干ししいたけ にんじん 玉ねぎ はるみ しそ粉	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	にんにく しょうが 干ししいたけ 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ズ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。