

学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年2月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価	
		飲み物	料理 の 種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
2 (月)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	759	30.3
			主食	キムチラーメン	油	豚肉 なたと みそ	キムチ キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし にんにく しょうが	鳥がらだし こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	中華まん	小麦粉 砂糖 パン粉 豚脂 ごま油 ベーキングパウダー	豚肉 大豆粉	こんにやく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	塩 しょうゆ こしょう 酒かす チキンエキス かきエキス		
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
3 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				740	30.6
			汁物	すまし汁		豆腐 わかめ 豚肉 さつまあげ	大根 しめじ	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	いわしのかば焼き	油 砂糖 片栗粉	いわし		しょうゆ 酒		
			副菜	こまつな海苔和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 にんじん	しょうゆ 酢		
2月3日は節分です。節分は「季節をわける」という意味があります。節分は、豆まきをしたり、イワシや恵方巻きを食べたりする風習があります。今日は節分に食べるとよいとされているイワシが給食に入っています。健康に1年を過ごせるように幸せが来るようにと願いを込めて食べましょう。										
4 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				818	30.7
			汁物	トックのスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 白菜 小松菜	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		
			主菜	ヤンニョムポーク	油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻めん 海藻 わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢		
5 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				802	28.3
			主菜	がめ煮	さといも 油 砂糖	鶏肉 ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
			主菜	五目たまご焼き	油 砂糖	卵 豚肉 ゼラチン 昆布	にんじん たまねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 かつおだし 魚介エキス		
			副菜	春雨の和え物	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
6 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				839	28.1
			主菜	回鍋肉	油 砂糖	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう 甜面醤 酒 みりん しょうゆ 中華スープ		
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 でん粉 ベーキングパウダー	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんじん	塩 香辛料		
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
9 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				814	38.0
			汁物	みぞれ汁		鶏肉 豆腐	大根 にんじん なめこ ねぎ	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節		
			主菜	鶏のから揚げ②	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
			副菜	五目きんぴら	ごま油 いりごま 砂糖	豚肉 さつまあげ	れんこん にんじん 枝豆	しょうゆ 唐辛子		
10 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				787	31.9
			汁物	クリームシチュー	じゃがいも 油 ベシヤメルソース	鶏肉 牛乳	にんじん マッシュルーム たまねぎ	こしょう コンソメ 塩		
			主菜	赤魚のバジルソース焼き	油 砂糖	メヌケ	バジル にんにく 赤ピーマン	塩 香辛料		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
11 (水)	建国記念の日									
12 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				816	33.6
			汁物	呉汁	じゃがいも 油	大豆 みそ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	かつお節 昆布		
			主菜	やきとん	ごま油 砂糖 はちみつ 片栗粉	豚肉 みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう		
			副菜	白菜の香り漬け			白菜 きゅうり にんじん ゆず	かつおだし 塩		
13 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	バターロール	小麦粉 油 砂糖	生クリーム		塩	820	27.6
			汁物	ミネストローネ	砂糖	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			主菜	サクッとラブチキン	油 米粉パン粉 小麦粉 片栗粉 コーンスターチ	鶏肉 豆腐 大豆粉	野菜エキス	塩 こしょう		
			主菜	ボトルソース				ソース		
			副菜	マカロニサラダ	マカロニ 油 コーンクリームドレッシング		きゅうり にんじん			
			デザート	チョコレートプリン	砂糖 カカオ			塩 ココアパウダー		
今日は、バレンタインメニューの登場です。2月14日のバレンタインデーにチョコレートを贈る風習は、日本だけに見られます。ヨーロッパでは愛を祝う日とされ、恋人や家族など大切な人に贈り物することが習わしとなっています。給食ではバレンタインデーにちなみ、ハート型のチキンカツとチョコレートプリンが登場します。										



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる		血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど					
16 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					中華スープ こしょう 塩 しょうゆ	775	31.4
			汁物	五目スープ	ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐	えのき にんじん チンゲンサイ					
			主菜	白身魚の香味揚げ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子				
			副菜	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 とうもろこし					
17 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					コンソメ ベイリーフ	805	28.0
			主菜	★ツナカレー	油 砂糖 カレールウ	ツナ 大豆ミート	たまねぎ にんじん エリンギ 枝豆 たまねぎ にんにく しょうが トマト					
			主菜	スパニッシュオムレツ	じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	卵 鶏肉	たまねぎ ほうれん草	酢 塩 ワイン こしょう				
			副菜	ピリ辛大根			大根 きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素				
18 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					酒 かつおだし しょうゆ	769	31.5
			主菜	豚丼	油 砂糖	豚肉	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ					
			主菜	きびなごのサクサク揚げ ③	油 小麦粉 でん粉 砂糖 コーンスターチ ベーキングパウダー	きびなご みそ	しょうが	しょうゆ みりん 塩				
			副菜	フレンチサラダ	油 砂糖		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	塩 こしょう 酢				
19 (木)	はしスプーン	みかんジュース	主食	ごはん	米					中華スープ がらスープ 塩	854	28.1
			汁物	中華風コーンスープ	片栗粉	豚肉 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ					
			主菜	さばのピリ辛焼き	砂糖 ごま油	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 塩 コチュジャン				
			副菜	ツナにんソテー	油 砂糖 ごま油 いらごま	ツナ 油揚げ	にんじん	しょうゆ みりん 酒				
20 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉					かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩	802	32.5
			主菜	季節の野菜うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん しいたけ なめこ たまねぎ 白菜					
			主菜	とり天	油 小麦粉 コーンスターチ でん粉	鶏肉 大豆粉		塩				
			副菜	小松菜のナムル	ごま油		大豆もやし 小松菜	塩				
23 (月)	天皇誕生日											
24 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ピタパン	小麦粉 砂糖 油	スキムミルク				こしょう ベイリーフ コンソメ ウスターソース	822	36.6
			汁物	ポークストロガノフ	油 砂糖 ハヤシルウ 赤ワイン	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく パセリ トマト					
			主菜	ヨージキ風 (ロシア風肉団子)②	油 砂糖 パン粉 でん粉	鶏肉 大豆粉	たまねぎ トマト	ケチャップ 中濃ソース 塩 みりん しょうゆ 香辛料				
			副菜	オリヴィエサラダ(ロシア 風ポテトサラダ)	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん ビーツ	こしょう 塩				
25 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					コンソメ がらスープ こしょう 塩	835	28.7
			汁物	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ					
			主菜	デミグラスソース ハンバーグ	デミグラスソース 油 砂糖 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料 しょうゆ				
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし					
			デザート	卒業お祝いケーキ	砂糖 小麦粉 水あめ 油	乳 卵 クリーム	いちご					
26 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩	751	23.4
			汁物	わかめスープ	片栗粉 ごま油	さつまあげ 豆腐 わかめ	にんじん えのき たまねぎ しょうが					
			主菜	ぶりキャベツカツ	油 パン粉 小麦粉 油	ぶり 大豆粉	キャベツ	塩 ほたてエキス				
			主菜	ポトルソース				ソース				
			副菜	三色ソテー	油	カットウインナー	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩				
27 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					かつお節 昆布 酒 みりん	743	33.7
			汁物	鶏団子汁		ミートボール みそ	ごぼう たまねぎ 小松菜 にんじん 大根 しょうが					
			主菜	鮭ザンギ	油 片栗粉	鮭	しょうが	しょうゆ				
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし	しょうゆ				

中学3年生の給食が終わりになるため、3年生の卒業をお祝いするためのデザートが出ます。学校給食は、小学校1年生から中学校3年生までの9年間、成長期のみなさんのために、安心安全で栄養バランスよく作られています。高校生になると食べられなくなりますね。好きだったメニュー、苦手だったメニュー、給食当番の活動、一緒に食べたクラスメイト、おかわりじゃんけん、コロナ渦の黙食…。9年間で約1500回食べた給食。色々な思い出があると思います。これから自立していく皆さんの、食事のお手本としてくれたら嬉しいです。

今月のふるさと味めぐり給食は北海道の「鮭ザンギ」です。北海道では鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼んでいます。「ザンギ」は一般的にから揚げに比べて味付けが濃いという特徴があります。今では、北海道ならではの鮭やタコなどの食材に衣をつけて揚げたものを「鮭ザンギ」や「タコザンギ」と「～ザンギ」と名称をつけて、郷土料理として親しまれています。



2月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	797	30.7	27.1	107.6	2.9

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、**たらこ**の使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



戸田市立学校給食センター (442-5065)