



令和8年2月献立表

小学校・中学校

今月の目標

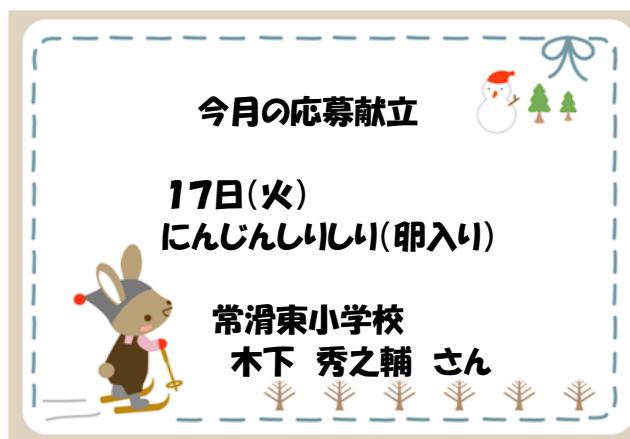
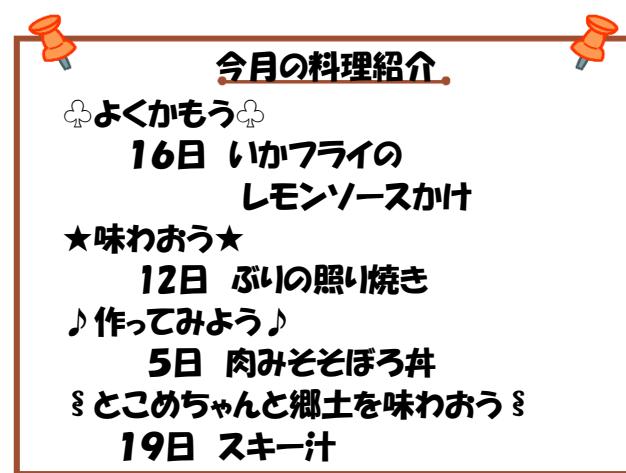
しおつき たいせつ あつか
食器を大切に扱いましょうまいにちわす も
※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市給食センター

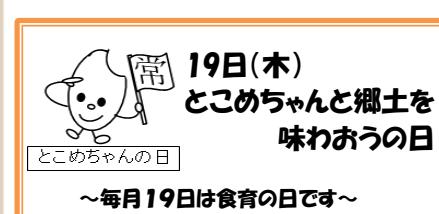
日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
		赤体を作る		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実			
2月	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦			668 814	
	マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でん粉			
	えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でん粉	油		
	ビーフンとチングンサイのいためもの	ベーコン		チングンサイ	もやし	ビーフン	ごま油		
3火	ごはん 牛乳	牛乳			米			645 772	
	とりだんごじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	小麦粉	油		
	いわしのかばやき	いわし				さとう でん粉	油		
	だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油		
4水	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦			684 826	
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉 さとう	油		
	やきソーセージ	ソーセージ							
	かぼちゃとハムのサラダ	チキンハム		かぼちゃ	コーン	さとう	オリーブ油		
5木	ごはん 牛乳	牛乳			米			651 772	
	とりにくとがんもどきのもの	とり肉 大豆		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう	油		
	にくみそそぼろどん	ぶた肉 みそ		にんじん	玉ねぎ	さとう	油		
	たくあんとキャベツのあえもの				だいこん キャベツ	さとう			
6金	ちゅうかめん 牛乳	牛乳			めん			635 762	
	とんこつラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが もやし コーン	さとう			
	あげぎょうざ 小2こ中3こ	ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉	油		
	きゅうりとツナのあかもくちゅうかあえ	ツナ	あかもく	にんじん	きゅうり	さとう	ごま油		
9月	ごはん 牛乳	牛乳			米			612 732	
	だいこんとあつあげのみそに	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん はくさい	さとう			
	ささみカツ	とり肉				じゃがいも 米粉	油		
	さけとあおなごはんのぐ	さけ かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば		さとう	油		
10火	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			米粉パン (米粉・小麦)		605 753	
	やきそば	ぶた肉 ちくわ	青のり	にんじん	もやし キャベツ しょうが	めん	油		
	コーンとソーセージのソテー	ソーセージ		チングンサイ	コーン		オリーブ油		
	キャロットゼリー			にんじん トマト	りんご オレンジ みかん	さとう			
12木	ごはん 牛乳		牛乳			米		603 715	
	はくさいのみそしる	とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん はくさい				
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう でん粉			
	りんご 2こ(小1・2年1こ)				りんご				
13金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		682 895	
	コーンポタージュ	とり肉	牛乳 だっしゅん乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	米粉			
	ハートハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう			
	こめこチョコクレープ	豆乳				さとう 米粉	油		
16月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		664 795	
	カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油		
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	小麦粉 さとう	油		
	ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう			
17火	ごはん 牛乳		牛乳			米		609 742	
	ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ごぼう				
	あいちのれんこんいりつくね 小2こ中3こ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しょうが				
	にんじんしりしり(たまごいり)	たまご かつおぶし		にんじん		さとう	ごま ごま油		
18水	ごはん 牛乳		牛乳			米		605 724	
	はるさめスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい しいたけ	はるさめ			
	ブルコギふういため	ぶた肉		赤ピーマン	玉ねぎ にんにく	さとう でん粉	ごま しおだれ ドレッシング		
	しおだれサラダ	ツナ			だいこん コーン きゅうり				

19 木	ごはん 牛乳  スキーじる <small>[とこめちゃんの日]</small> とりにくのあまだれかけ	ぶた肉 とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	米 さつまいも さとう でん粉	621 740
	いそかあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	
	ソフトめん 牛乳 ミートソース ジャーマンポテト ごぼうのごママヨサラダ たくじょうマヨネーズ	ぶた肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳 にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	さとう でん粉 じゃがいも ごま マヨネーズ	ソフトめん さとう でん粉 オリーブ油 ごま マヨネーズ	
20 金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ビビンバ(にく)	牛乳 とり肉 生揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	米 ワンタン(小麦) でん粉 さとう	696 881
	ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう	
	わかめごはん 牛乳 しらたまだんごじる コロッケ うみのさちサラダ	とり肉 ぶた肉 牛肉 いか えび	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ パセリ にんじん	だいこん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 米粉 じゃがいも 小麦粉 青じそ ドレッシング	
24 火	ごはん 牛乳 すきやきふうに たらの みそマヨギングミやき (たまご不使用) やさいのあえもの	ぶた肉 やきどうふ すけそだら みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく きゅうり キャベツ もやし	米 さとう さとう	605 722
	ごはん 牛乳 キムチスープ ハムカツ	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん にら パプリカ	はくさい コーン にんにく	米 さとう	
	だいこんの ちゅうかごまあえ	とり肉		にんじん	きゅうり だいこん	じゃがいも 米粉 油 ごま パンパンジー ^{ドレッシング}	
25 水	ごはん 牛乳 コロッケ うみのさちサラダ	とり肉 ぶた肉 牛肉 いか えび	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ パセリ にんじん	だいこん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 米粉 じゃがいも 小麦粉 青じそ ドレッシング	622 734
	ごはん 牛乳 すきやきふうに たらの みそマヨギングミやき (たまご不使用) やさいのあえもの	ぶた肉 やきどうふ すけそだら みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく きゅうり キャベツ もやし	米 さとう	
	ごはん 牛乳 キムチスープ ハムカツ	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん にら パプリカ	はくさい コーン にんにく	米 さとう	
26 木	ごはん 牛乳 だいこんの ちゅうかごまあえ	すけそだら みそ ハム	牛乳		きゅうり キャベツ もやし	米 さとう	619 738
	ごはん 牛乳 キムチスープ ハムカツ	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん にら パプリカ	はくさい コーン にんにく	米 さとう	
	だいこんの ちゅうかごまあえ	とり肉		にんじん	きゅうり だいこん	じゃがいも 米粉 油 ごま パンパンジー ^{ドレッシング}	
27 金	ごはん 牛乳 ハムカツ	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん にら パプリカ	はくさい コーン にんにく	米 さとう	621 743
	だいこんの ちゅうかごまあえ	とり肉		にんじん	きゅうり だいこん	じゃがいも 米粉 油 ごま パンパンジー ^{ドレッシング}	
	ごはん 牛乳 だいこんの ちゅうかごまあえ					平均値 基準値	636 770 650 830

※ 調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。



※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

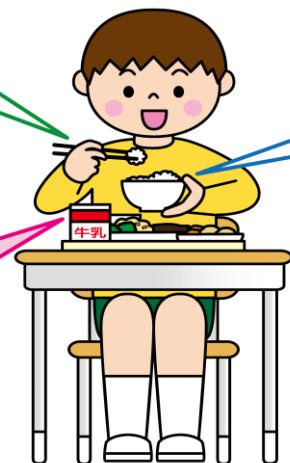


おいしく楽しく食べるため! 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じます。自分自身がおいしく楽しく吃るのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



姿勢をよくしましょう

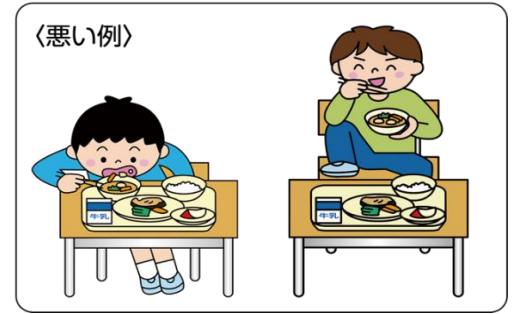
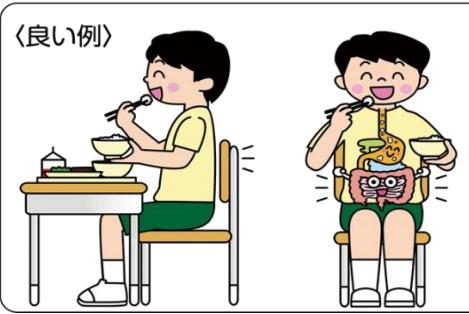
- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



なぜ姿勢よく食べないといけないの?

食べるときの姿勢は、左下の〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか（胃など）までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

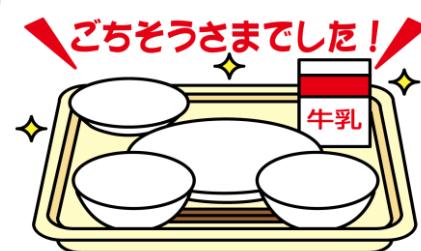
また、おわんや小さいお皿は手に持ち、おはしで口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。右下の〈悪い例〉のように置いたまま汁物などを食べようとすると、前かがみになったり、おわんを持って食べたとしても、姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。



感謝の気持ちを持って食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさん的人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。

《方法》
通常メニュー
子育て
↓
学校給食



「常滑市 LINE QRコード」