



令和8年2月献立表

小学校・中学校

今月の目標

しょっき たいせつ あつか
食器を大切に扱いましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきてきましょう。

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 | |
| | ビーフンとチンゲンサイの いためもの | ベーコン | チンゲンサイ | 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 にもの | 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 | |
| | にくみそそばろどん | 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 | | チンゲンサイ | 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 だっしふん乳 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 さとう でん粉 | ごま | |
| | プルコギふういため | ぶた肉 | | 赤ピーマン | 玉ねぎ にんにく | | | |
| | しおだれサラダ | ツナ | | | だいこん コーン きゅうり | しおだれ ドレッシング | | |

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

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

| | |
|-----|------------|
| 平均値 | 636 770 |
| 基準値 | 650 830 |

今月の料理紹介

よくかもう

16日 いかフライの
レモンソースかけ

★味わおう★

12日 ぶりの照り焼き

♪作ってみよう♪

5日 肉みそそば丼

§とこめちゃんと郷土を味わおう§

19日 スキー汁

今月の応募献立

17日(火)
にんじんしりしり(卵入り)

常滑東小学校
木下 秀之輔 さん

※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。

19日(木)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー

にんじん

おいしく楽しく食べるために！

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ね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、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

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

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
- 大きいお皿は手を添えて食べる

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。

〈良い例〉

〈悪い例〉

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の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。

ごちそうさまでした！

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」