

令和8年 2月 学校給食予定献立表

神戸市立第二学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神戸市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
2 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さわらのたつあげ	さわら				でんぷん	あぶら	しょうゆ、酒
	じゃがいものカレーそぼろに かぶのみそしる	ぶた肉 とうふ、みそ		にんじん グリーンピース ちんげんさい		じゃがいも、さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ、カレーこ わふうだし
	☆節分献立☆							
3 (火)	ごはん(てまきのり) 牛乳		牛乳、のり			ごはん		
	てまきようウインナー(幼1小中2)	ぶた肉				さとう		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん わふうだし
	てまきチーズ		チーズ					
	ふくまめ(小中のみ) せつぶんプリン(ようちえんのみ)	だいず とうにゅう					さとう	
4 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	にらまんじゅう(幼1小中2)	とり肉、ぶた肉		にら	だけのこ、キャベツ	さとう、でんぷん ごむぎこ、もちこ	ラード、あぶら	しょうゆ コチュジャン
	ビビンバ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	やき肉のたれ
	わかめスープ	なるこ	わかめ	にんじん	えのきだけ、玉ねぎ			しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと
5 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう、ゼラチン			玉ねぎ、とうもろこし	パンこ、さとう でんぷん、ごむぎこ	あぶら ショートニング	
	もやしとちりめんじゃこのあえもの すきやきに	ちりめんじゃこ ぶた肉、とうふ		にんじん	もやし 長ねぎ、はくさい えのきだけ、しらたき	さとう		しょうゆ、わふうだし 酒
	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
6 (金)	チーズかまぼこ	たら	チーズ			でんぷん、さとう	ラード	
	ほうれんそうとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム		ほうれんそう	もやし			しおちゅうかドレッシング
	みそラーメンスープ	ぶた肉、みそ		にんじん	キャベツ、もやし 玉ねぎ、とうもろこし			みそラーメンスープのもと
	むぎわかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			むぎごはん		
9 (月)	いわしビーマンボール(幼小2中3)(ソース)	いわし、あじ、たまご		ビーマン	玉ねぎ、れんこん しょうが	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	ソース、しょうゆ
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	しょうゆ
	がんもどきとだいごんのにも	がんもどき、ちくわ		にんじん グリーンピース	だいこん、こんにゃく	さとう		しょうゆ、わふうだし みりん
☆世界の料理～イタリア～☆								
10 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	チキンカツレツ	とり肉、だいすこ				パンこ、ごむぎこ でんぷん	あぶら	
	ロマネスコとパブリカのサラダ			赤パブリカ	ロマネスコ とうもろこし			イタリアンドレッシング
	ミネストローネ	ベーコン、だいす		トマト	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ、じゃがいも		コンソメ トマトスープ
パンナコッタ	とうにゅう			みかん	さとう			
12 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのみそに	さば、みそ				さとう		しょうゆ、みりん
	きりぼしだいごんのキムチいため	ぶた肉		ちんげんさい	きりぼしだいごん キムチ		ごま、ごまあぶら	しょうゆ
	しらたまだんごじる ※ようちえんおべんどう	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、だいごん	しらたま		しょうゆ、みりん わふうだし
☆バレンタイン献立☆								
13 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ハートがたハンバーグ	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう、でんぷん	ラード	しょうゆ
	シーザーサラダ(クルトン ドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ	クルトン	シーザードレッシング	
	ミートソース	ぶた肉、だいす		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	さとう、でんぷん		ケチャップ、コンソメ ソース
	ガトーショコラ	とうにゅう				さとう、こめこ でんぷん	あぶら	ココアパウダー カカオマス
☆受験応援献立☆								
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とんかつ(ソース)	ぶた肉、だいすこ				でんぷん、パンこ	あぶら	ソース
	レンコンサラダ	ちくわ			れんこん、きゅうり			ごまドレッシング
	さといものみそしる いよかん	あぶらあげ、みそ	わかめ	こまつな	長ねぎ いよかん	さといも		わふうだし
17 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
	ソーセージ	ぶた肉				でんぷん、さとう	ラード	
	キャベツとコーンのサラダ			とうもろこし	キャベツ			玉ねぎドレッシング
チキンクリームシチュー	とり肉、ベーコン	スキムミルク、乳清粉 チーズ、バター、牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも、さとう		シチューのもと コンソメ ポタージュスープのもと	
18 (水)	ごはん のもヨーグルト		牛乳			ごはん		
	にしんのしおやき	にしん						
	ビーマンのしおごんぶあえ		こんぶ	ビーマン	もやし		ごまあぶら	ちゅうかだし
	まごわやさしいみそしる チョコエハース(ようちえんのみ)	ちくわ、あぶらあげ みそ たまご	わかめ 乳	にんじん	だいごん、しいたけ	じゃがいも ごむぎこ、さとう でんぷん	ごま あぶら	わふうだし ココア
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あげぎようざ(小2中3)	ぶた肉		にら	キャベツ、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう ごむぎこ	あぶら、ラード	しょうゆ
	なのはなのごまヨネーズあえ	ハム		なのはな	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ
ピリからたまごスープ	たまご、ぶた肉 とうふ		ほうれんそう にんじん	だけのこ、しいたけ にんにく	さとう、でんぷん		ちゅうかだし、しょうゆ コチュジャン	

日 曜日	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
20 (金)	うどん 牛乳 やさいかきあげ だいこんとツナのサラダ 肉うどんじる		牛乳		にんじん、しゅんぎく 玉ねぎ、ごぼう	うどん ごむぎこ ベーキングパウダー	あぶら	
24 (火)	はちみつパン 牛乳 ほうれんそうのグラタン ゼリーいりフルーツあえ マカロニスープ		牛乳		玉ねぎ りんご、パインアップ ル、おうとう、みかん いちご	はちみつパン マカロニ、ごむぎこ	あぶら、バター	
25 (水)	むぎごはん 牛乳 あつやきたまご ゴボウサラダ チキンカレー		牛乳		ごぼう、きゅうり とうもろこし	むぎごはん さとう、でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ず、しょうゆ しょうゆ カレーご、コンソメ クチャップ、ソース
26 (木)	ごはん 牛乳 はるまき チンジャオロースー めかぶのちゅうかスープ		牛乳		玉ねぎ、キャベツ もやし、だけのこ	ごはん ごむぎこ、はるまき さとう	あぶら ショートニング	しょうゆ チンジャオロースーのも ご、しょうゆ しょうゆ、ちゅうかだし しおらーメンスープのも ご
27 (金)	ごはん 牛乳 たらのいそべあげ 肉じゃが ふゆやさいのみそしる ヨーグルト(ようちえんのみ)		牛乳		玉ねぎ、こんにゃく だいこん、はくさい 長ねぎ	ごはん パンご、ごむぎこ コーンフラワー さとう、でんぷん	あぶら ショートニング	しょうゆ、みりん わふうだし わふうだし

2月 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	491	19.5	17.1	261	3.5	159	0.45	0.38	23	2.1
小学生 平均栄養量	649	25.3	22.1	355	3.8	213	0.61	0.54	29	2.7
中学生 平均栄養量	813	30.7	25.5	388	4.9	245	0.79	0.60	35	3.3

2月3日は「節分」、2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、もうしばらく寒い日が続きます。体調を崩さないように手洗い・うがいを徹底し、バランスのよい食事と睡眠をしっかりとするように心がけ、元気に過ごしましょう。

2月は、生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に起因する病気で、がん、心疾患、脳血管疾患などの病気があります。予防のためには、規則正しい1日3食の食習慣が重要です。具体的には、食塩摂取を控える、食物繊維を十分に摂取する、甘いものをとりすぎない等が挙げられます。ゆっくりよくかんで食べることや朝食をぬかないようにするなどできることから意識できるといえますね。

今年(ことし)はかせをひきま宣言! かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいを
する

2 しっかり栄養を
とる

3 十分な睡眠を
とる

4 マスクをつける

5 人ごみを選
ける

6 適度な運動を
する

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防の心がけましょう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆のかで、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

メタボリックシンドローム

metabolic syndrome

おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のことです。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になるやすいといわれています。

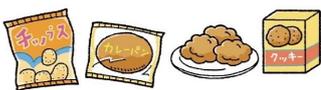
糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気を引き起こしやすくなります。



世界の料理～イタリア～

イタリアは、南ヨーロッパにあります。地中海に突き出した長靴型のイタリア半島と、地中海に浮かぶ2つの大きな島からなります。2月6日～22日はイタリアミラノ・コルティナダンベッツォオリンピックが開催されます。

イタリアはたくさんのお小さな都市国家が統一された国なので、各地方によって育んできた文化や習慣が色濃く残っています。給食では、チキンカツレツとイタリアが原産のロマネスコを使ったサラダ、イタリア発祥のミネストローネとパンナコッタを用意しました。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。