



# 2月学校給食献立表



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう (利用しよう)

(2026年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

節分献立

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
2月	ごはん 牛乳 さわにわん 豆腐ナゲット なばなのあえもの ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ★いわしのかば焼き おとしこしの煮もの ★節分豆	豚肉 かまぼこ 豆腐 豆腐 魚肉すり身 豆乳 ささみ油漬	牛乳	にんじん なばな	たけのこ えのきたけ ごぼう たまねぎ もやし	米 さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油
3火	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ★いわしのかば焼き おとしこしの煮もの ★節分豆	鶏肉 豆腐 みそ いわし	牛乳	にんじん ごぼう	はくさい たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう だいこん	米 でんぶん 米粉 さとう さといも さとう	油
4水	中華めん 牛乳 塩ラーメン 揚げぎょうざ フルーツゼリーあえ	豚肉 なたと 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	もやし ねぎ キャベツ キャベツ しょうが パイン もも	中華めん さとう 小麦粉 マスカットゼリー りんごゼリー	油
5木	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ けんちん信田の肉みそかけ わかめのさっぱりあえ ④ロールパン 牛乳 ④揚げパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ 豆腐 油揚げ 魚肉すり身 豚肉 みそ	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ 干しいたけ だいこん コーン	米 麦 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう	油
6金	冬野菜のポトフ 煮込みハンバーグ 豆乳プリン	ウインナー 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト	だいこん たまねぎ カリフラワー たまねぎ にんにく しょうが	パン パン さとう	油
9月	麦ごはん 牛乳 トックスープ ◆ピビンバ いよかん	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いら にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん いよかん	米 麦 トック さとう	油
10火	ごはん 牛乳 野菜カレー とびうおフライ にんじんサラダ わかめごはん 牛乳	豚肉 とびうお 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり	米 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉 でんぶん さとう	油 ドレッシング
12木	豚汁 コロッケ ◎さつまいも大豆のひき肉煮 サンドイッチパンズパン 牛乳 豆乳入りはくさいのシチュー 白身魚フライ 野菜ソテー 1食用マヨネーズ風味調味料	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 牛肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん パセリ	だいこん たまねぎ たまねぎ しょうが	米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 さつまいも さとう	油
13金	麦ごはん 牛乳 トックスープ ◆ピビンバ いよかん	鶏肉 豆腐 すけそうだら	牛乳	にんじん にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ パン粉 小麦粉 米粉	油 油 マヨネーズ風味調味料
16月	ごはん 牛乳 かぼちゃのキムチ汁 ねぎ玉焼き ★れんこんきんぴら ココア牛乳のもと	豚肉 みそ 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	ごぼう 白菜キムチ ねぎ ねぎ れんこん コーン	米 でんぶん さとう さとう ココア牛乳のもと	油 ごま 油
17火	ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉のからあげ もやしのナムル 白玉うどん 牛乳	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし きゅうり	米 マロニー でんぶん さとう	油 ごま油
18水	野菜あんかけめん ちくわのいそべ揚げ ヨーグルトあえ	鶏肉 かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ しょうが もも パイン	白玉うどん さとう でんぶん 小麦粉 さとう いちごゼリー	油
19木	ごはん 牛乳 みそおでん ほっけの塩焼き キャベツのごまあえ りんごパン 牛乳 ピーフストロガノフ 香草入りウインナー ◆ポテトとコーンのソテー	豚肉 さつま揚げ みそ ほっけ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ りんご たまねぎ マッシュルーム レモン コーン にんにく	米 さといも さとう	油
20金	ごはん 牛乳 わかめスープ にしんの南蛮漬け ブロッコリーの中華あえ 角チーズ	鶏肉 豆腐 にしん ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	ごま
24火	麦ごはん 牛乳 豆じゃが さばの銀紙焼き 香りたくあんあえ ごはん 牛乳 スキー汁 コーンフライ きりざい コーヒー牛乳のもと	豚肉 大豆 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく たくあん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう さとう 米粉	油
26木	ごはん 牛乳 スキー汁 コーンフライ きりざい コーヒー牛乳のもと	豚肉 豆腐 みそ 納豆	牛乳	にんじん にんじん 野沢菜漬	こんにゃく ごぼう 干しいたけ コーン だいこん	米 さつまいも 小麦粉 さとう パン粉 でんぶん さとう	油 ごま
27金	クロスロールパン 牛乳 チキンピーズ ポテトカップ野菜グラタン ほうれんそうのサラダ	鶏肉 大豆 豆乳 おから 大豆 まぐろ油漬	牛乳	にんじん トマト にんじん ほうれんそう ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン	パン じゃがいも じゃがいも 米粉 さとう	油 ドレッシング

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。  
 ④は小学校 ⑤は中学校  
 ◎12日(木)「さつまいも大豆のひき肉煮」は令和6年度 小牧中学校 生徒 長島 采花さんの応募献立を参考にしました。  
 ◆9日、20日の献立は、中学3年生のリクエスト献立です。

R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④⑤18回



※はしは毎日持ってきてください。  
 ※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。  
 初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡すか、ご希望の方には栄養教諭がわかりやすくご説明いたします。

## 旬の食材を使っておいしく朝ごはん!

ブロッコリーは、アブラナ科の植物でキャベツの仲間です。私たちが食べているブロッコリーは花のつぼみの部分です。

野菜の中でもビタミンCが特に豊富です。また鉄分も多く含まれていて、ビタミンCは鉄の吸収を助けることから、ブロッコリーを食べると効率よく鉄分を取り入れることができます。

## ～朝食に野菜も食べよう!～

### ★ブロッコリーの中華あえ★

【材料】4人分  
 ブロッコリー ……1/2個  
 にんじん ……1/3本  
 ハム ……4枚  
 上白糖 ……小さじ2  
 しょうゆ ……大さじ1  
 酢 ……小さじ2  
 塩 ……適宜  
 ごま油 ……小さじ1/2

**作り方**

- ①ブロッコリーは小房に分け、にんじん、ハムはせん切りにする。
- ②①を熱湯でゆでて、水気をきる。
- ③ボウルに②と調味料を入れてよく混ぜ合わせて、器に盛り付けて完成!

24日(火)の給食献立です。

調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、くるみ、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)

## 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。