



2月 献立表

※アレルギー食品には記号を表示しています

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	五目ご飯	○	揚げ出し豆腐 ゆかり和え みそ汁（じゃが芋）	★牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、米みそ	米、強化米、つきこん、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉、ひまわり油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ゆかりご飯の素、玉葱、えのきたけ、ねぎ、こまつな	830 kcal 25.3 g 20.8 g 2.7 g
3火	ソフトめんカレー南蛮汁	○	天ぷらまんじゅう ゆず大根 福豆	★牛乳、豚肉、いわし	★ソフト麺、★小麦粉、★蒸しまんじゅう、★花衣、米油、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、ゆず	864 kcal 33.4 g 19.1 g 2.5 g
4水	ご飯	○	厚揚げのチリソースかけ 磯香サラダ ワンタンスープ	★牛乳、生揚げ、豚肉、焼きのり、豚肉	米、強化米、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、★マヨネーズ、★ワンタン	玉葱、ねぎ、赤パプリカ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、しいたけ、たけのこ、しょうが	842 kcal 29.9 g 30.8 g 2.4 g
5木	はちみつトースト	○	スパゲティサラダ 青梗菜のクリームスープ	★牛乳、まぐろ、鶏肉、豆乳	★食パン、★無塩バター、はちみつ、グランニュー糖、スパゲッティ、米油、ごま油、三温糖、ひまわりサラダ油	レモン、きゅうり、にんじん、キャベツ、チンゲンツアイ、玉葱、ぶなしめじ	798 kcal 26.1 g 31.6 g 2.4 g
6金	玄米ごはん	○	鮭とチーズの春巻き 糸寒天サラダ 豚汁 給食用だいふくアイス	★牛乳、鮭、★チーズ、糸寒天、豚肉、豆腐、米みそ	米、発芽玄米、強化米、★春巻きの皮、ひまわり油、三温糖、ごま、さといも、つきこん	しそ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	801 kcal 36.7 g 23.1 g 2.2 g
9月	ご飯 けんちんうどん	○	鶏のしょうが焼き かりかりづけ	★牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉	米、強化米、★うどん（ゆで）、さといも、つきこん、ひまわりサラダ油	だいこん、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	781 kcal 34.3 g 24.4 g 2.5 g
10火	シーフードスパゲティー	○	鮭の香草パン粉焼き コーンサラダ いちごゼリー	★牛乳、ベーコン、★えび、いか、鮭	スパゲッティ、オリーブ油、★パン粉、ひまわりサラダ油	にんにく、玉葱、トマト、ぶなしめじ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	826 kcal 45.2 g 32.1 g 2.1 g
12木	黒糖パン	○	ハムエッグ キャベツのりチーズあえ 白菜のクリーム煮	★牛乳、★たまご、ロースハム、★チーズ、焼きのり、鶏肉、豆乳	★コッペパン、黒砂糖、ひまわりサラダ油、米粉	きゅうり、にんじん、キャベツ、はくさい、玉葱、しめじ、パセリ	810 kcal 33.3 g 25.4 g 2.7 g
13金	わかめごはん	○	鶏肉の唐揚げ 水菜とれんこんとコーンのサラダ みそ汁（だいこん） 果物（みかん）	★牛乳、わかめ、鶏肉、わかめ、油揚げ、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ひまわりサラダ油	水菜、れんこん、とうもろこし、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、みかん	860 kcal 32.9 g 29.0 g 2.8 g
16月	ご飯	○	ちくわのゆかり揚げ 大根サラダ みそ汁（じゃが芋、小松菜）	★牛乳、ちくわ、かまぼこ、油揚げ、米みそ	米、強化米、★てんぶら粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、じゃがいも	ゆかりご飯の素、だいこん、キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな	805 kcal 26.3 g 15.6 g 2.4 g
17火	ナン	○	ドライカレー シャキッとポテトサラダ 白菜スープ くだもの（いちご）	★牛乳、豚肉、大豆、蒸しかまぼこ（カット）、豚肉	ナン、ひまわりサラダ油、三温糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、しいたけ、こまつな、はくさい、ねぎ、いちご	830 kcal 34.5 g 21.2 g 2.6 g
18水	ご飯	○	千草卵焼き きんぴらごぼう 肉だんごのスープ	★牛乳、★たまご、鶏肉、豚肉、豚肉	米、強化米、三温糖、ひまわりサラダ油、ごま、かたくり粉	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、ねぎ、はくさい、ぶなしめじ	821 kcal 31.7 g 25.2 g 2.4 g
19木	揚げパン（抹茶）	○	豆腐のグラタン チキンとキャベツのサラダ ポトフ	★牛乳、豆腐、まぐろ、★チーズ、鶏肉、ベーコン	★コッペパン、ひまわり油、グランニュー糖、★マヨネーズ、ひまわりサラダ油、じゃがいも	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	828 kcal 33.0 g 38.0 g 2.7 g
20金	ご飯	○	さば味噌に 磯ひたし すいとん汁 果物（みかん）	★牛乳、さば、切り身、米みそ、焼きのり、鶏肉、油揚げ	米、強化米、中ざら糖、小麦粉	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、みかん	837 kcal 32.8 g 29.9 g 2.8 g
24火	ホットドック	○	米粉のシチュー 果物（りんご）	★牛乳、フランクフルト、鶏肉、豆乳	★コッペパン、ひまわり油、じゃがいも	キャベツ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、とうもろこし、ブロッコリー、りんご	808 kcal 32.7 g 33.5 g 2.4 g
25水	ご飯	○	アジフライ 白菜漬け わかめの味噌汁	★牛乳、塩昆布、わかめ、豆腐、米みそ	米、強化米、米油、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、だいこん、玉葱、ほうれんそう	794 kcal 32.8 g 29.3 g 2.5 g
26木	コッペパン	○	チーズ入りハンバーグ ペンネのサラダ キャベツとソーセージのスープ煮	★牛乳、牛肉、豚肉、★たまご、★チーズ、ウィンナー	★コッペパン、★パン粉、三温糖、マカロニ、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、とうもろこし、にんじん、パセリ	795 kcal 36.2 g 32.7 g 2.7 g
27金	ご飯	○	チンジャオロース パンパンジイサラダ 中華風卵スープ	★牛乳、豚肉、鶏肉、★たまご、生揚げ、わかめ	米、強化米、ひまわりサラダ油、かたくり粉、三温糖、ごま、ごま油	しょうが、エリンギ、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	810 kcal 32.0 g 21.6 g 2.8 g

各地で違う 節 分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違います。



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかつたりします。



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越九州南部などや家庭によって殻つきの落花生をれます。後で拾いややすく、清潔なことが理由といわれています。



また豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。



体力を消耗する運動よりも、立派な運動が可能である。体力が、正常の範囲に在る方です。

