

令和8年2月



こんだてひょう



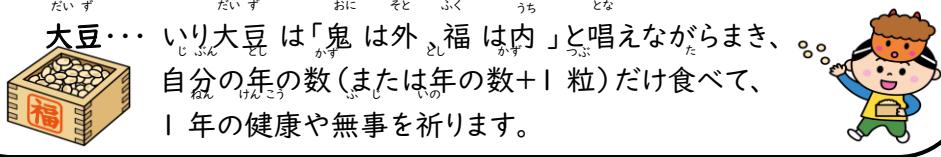
忠岡町教育委員会 忠岡町学校給食会

東小

せつぶん <節分>

せつ ぶん りっ しゅん りっ か りっ しゅう りっ とう ぜん じつ
節分 はもともと 立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、
「季節を分ける」節目となる日で 現在では特に 立春の前日のこと
をさし、豆まきをして鬼(邪氣)をはらう行事などが行われます。

大豆… いり大豆は「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



やさいたっぷりサラダ

忠岡中学校の1年生が考えて
くれたかいかいメニューです



＜3色の食品群＞

● ねつ ちから た … 熱や力のもとになる食べもの きいろ しょくひん (黄色の食品)

▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物の(赤色の食品)

■ … からだ ちょうし た 体の調子をととのえる食べもの みどりいろ しょくひん (緑色の食品)



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)☆	6日(金)
フィッシュ バーガー のむヨーグルト やさいスープ	ごはん だいすととりにく のあげに	ぎゅうにゅう ぶたじる	テーブルロール キムチスープ うどん	ぎゅうにゅう キャベツの ひらつくね
▲しろみさかな のフライ (たまごぬき) タルタルソース (たまごぬき) ■キャベツ ▲のむヨーグルト 	■キャベツ ■たまねぎ ▲ベーコン ■にんじん ■コーン ■セロリ	▲だいす ▲とりにく ●かたくりこ	●れいとううどん ▲ぶたにく ■にんじん ■ささがきごぼう ■つきこんにゃく ■あおねぎ ▲あみそ ▲しろみそ	▲キャベツの ひらつくね (たまごぬき) ■たまねぎ ■にんじん ■キムチ ■はくさい ■ニラ やきにくのタレ ●ごまあぶら
エネルギー 560kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 610kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 649kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 715kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g
9日(月)☆	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
デニッシュパン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ミニストローネ	ごはん ぶたにくと だいこんのもの	ぎゅうにゅう かぼちゃの みそしる	けんこくきねんのひ
●じゃがいも ■きゅうり ■にんじん ■たまねぎ ▲ツナ マヨネーズ (たまごぬき)	■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ■かぼちゃ、ビーマン ▲ウインナー (たまごぬき) ●しろいんげんまめ ■トマトみすに トマトケチャップ	▲ぶたにく ■だいこん ■にんじん	■かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ▲あみそ ▲しろみそ	ごはん ミニゼリー チンジャオロース ちゅうかスープ
エネルギー 548kcal たんぱく質 17.9g	エネルギー 667kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー 630kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g
16日(月)☆	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こくとうパン チリコンカン	ぎゅうにゅう マカロニスープ	ごはん さばのみそに	ぎゅうにゅう ちゃんぽん	ぎゅうにゅう かんこくのり
▲ぶたにく ■ニンニク ■たまねぎ ●しろいんげんまめ トマトケチャップ とんかつソース	●こめこマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ウインナー (たまごぬき)	▲さば ▲あみそ ▲かまぼこ ■つちしょうが ●さとう	▲れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■にんじん ■あおねぎ ●かたくりこ	ごはん かんこくのり ぶたキムチ トックスープ
エネルギー 628kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 707kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.7g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ふりかえきゅうじつ	ごはん さわらのてりやき	ぎゅうにゅう キャベツの みそしる	テーブルロール きのこのクリーム スパゲティ	ぎゅうにゅう ハートがた ハンバーグ
	▲さわら ●さとう しょうゆ みりん	▲ぶたにく ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ■しめじ ■あおねぎ ▲あみそ ▲しろみそ	●スパゲティ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■ほうれんそう ■えのきだけ ■しめじ ●バター ▲ぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうに プロッコリーの サラダ
エネルギー 605kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.1g

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。

令和8年2月



こんだてひょう

忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

忠岡小

<節分>

節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日で現在では特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪氣)をはらう行事などが行われます。

大豆…いり大豆は「鬼は外・福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



やさいたっぷりサラダ

忠岡中学校の1年生が考えてくれたカムカムメニューです。



<3色の食品群>

●…熱や力のものになる食べもの
(黄色の食品)

▲…筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの(赤色の食品)

■…体の調子をととのえる食べもの
(緑色の食品)



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)☆	6日(金)			
フィッシュバーガー のむヨーグルト やさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう だいすととりにくのあげに ぶたじる	テーブルロール ぎゅうにゅう キムチスープ キャベツの うどん ひらつくね	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ デザート	ごはん ぎゅうにゅう キャベツと とりにくのソテー のっpeiじる			
▲しじみざかな のフライ (たまごぬき) タルタルソース (たまごぬき) ■キャベツ ▲のむヨーグルト	■キャベツ ■たまねぎ ▲ベーコン ■にんじん ■コーン ■セロリ	▲だいす ▲とりにく ●かたくりこ	●れいとううどん ▲ぶたにく ●じゃがいも ■にんじん ■ささがきごぼう ■つきこんにやく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しじみそ	▲ぎゅうにく ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ■にんじん ■キムチ ■はくさい ■ニラ やきにくのタレ ●ごまあぶら	▲キャベツの ひらつくね (たまごぬき)	▲わかめ ■コーン ■にんじん ■にんじん ■グリンピース ハヤシライスのもと トマトケチャップ ●しつとり チョコケーキ (たまごぬき)	■にんじん ■だいこん ▲あぶらあげ ■つきこんにやく ▲ちくわ (たまごぬき) ■あおねぎ ●かたくりこ
エネルギー 560kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 610kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 649kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 715kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g			
9日(月)☆	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)			
デニッシュパン ぎゅうにゅう ポテトサラダ ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと だいこんのもの かぼちゃの みぞしる	けんこくきねんのひ	ごはん ミニゼリー ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかスープ	たきこみごはん ぎゅうにゅう すまじる はるまき			
●じゃがいも ■きゅうり ■にんじん ■たまねぎ ▲ツナ マヨネーズ (たまごぬき)	■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ■かぼちゃ、ビーマン ▲ワインナー (たまごぬき) ●しろいんげんまめ ■トマトみすに トマトケチャップ	▲ぶたにく ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しじみそ	▲ぎゅうにく ■ビーマン ■たけのこ オイスターソース	●アルファーかまい ▲とうふ ●アルファーか もちごめ ■えのきだけ ▲とりにく ■ささがきごぼう ■にんじん ■つきこんにやく ■たけのこ	▲にんじん ■だいこん ▲あぶらあげ ■つきこんにやく ▲ちくわ (たまごぬき) ■あおねぎ		
エネルギー 548kcal たんぱく質 17.9g	エネルギー 667kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー 630kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.7g				
16日(月)☆	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)			
こくとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン マカロニスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに さわにわん	ただおかしようがっこう シークレットメニュー	ごはん かんこくのり ぎゅうにゅう ぶたキムチ トックスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう やさい たっぷりサラダ ちくぜんに			
▲ぶたにく ■ニンニク ■たまねぎ ●しろいんげんまめ トマトケチャップ とんかつソース	●こめこマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ワインナー (たまごぬき)	▲さば ▲あかみそ ■かまぼこ ■つちしょうが ●さとう	▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ	●ごはん ●おしむぎ ■にんじん ■ごぼう ■きりぼしだいこん ■にんじん ■きゅうり ▲わかめ ■ニンニク ★カムカムメニュー	▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック		
エネルギー 628kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.7g				
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)			
ふりかえきゅうじつ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき キャベツの みぞしる	テーブルロール ぎゅうにゅう きのこのクリーム スパゲティ ハートがた ハンバーグ	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに プロッコリーの サラダ	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん もずくスープ			
	▲さわら ●さとう しょうゆ みりん	▲ぶたにく ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ■しめじ ■ほうれんそう ■えのきだけ ■しめじ ■バター ▲ぎゅうにゅう	●スパゲティ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■たまねぎ ■しめじ ■えのきだけ ■しめじ ■バター	▲ハートがた ハンバーグ (たまごぬき) ソース	▲ぎゅうにく ▲やきどうふ ■はくさい ■たまねぎ ■しごねぎ ■にんじん ■いとこんにやく	■プロッコリー ■たまねぎ ■コーン ■マヨネーズ (たまごぬき)	▲とりにく ●かたくりこ タルタルソース (たまごぬき) ■ニラ ■ほししいたけ
エネルギー 605kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.1g				

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

☆(日付の横)…食器のふき取りにご協力ください。