

2026年2月



予定献立表

今月の目標

協力して時間内に配膳しましょう

(中学校)

越前町学校給食センター

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
2月		わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ さとう		842 kcal
		ポークビーンズ	いんげんまめ ベーコンぶたにく		にんじん、トマトみずに たまねぎ		じゃがいも、さとう		32.0 g
		マカロニサラダ			チンゲンツアイ にんじん	キャベツ	マカロニ	ノンfat マヨネーズ	18.6 g
		煮干しの炒り煮		にぼし			さとう		142.5 g
3月	節分献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		802 kcal
		沢煮椀	ぶたにく、とうふ		にんじん、みつば	だいこん、ごぼう			30.4 g
		いわしのかば焼き	いわし		ちゃ	しょうが	さとう、でんぶん	なたねあぶら	21.3 g
		小松菜の卵炒め	たまご		ごまつな、にんじん	キャベツ	でんぶん、さとう	なたねあぶら	120.5 g
		りんごゼリー				りんごかじゅう りんごピューレ		しよくぶつゆし みずあめ さとう、でんぶん	
4月	熊本県紹介献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		889 kcal
		タイピーエン	ぶたにく、えび		にんじん、ねぎ	しょうが、はくさい、たけのこ たまねぎ、ほししいたけ	はるさめ、でんぶん	ごまあぶら	33.3 g
		あげぎょうざ3個	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	27.3 g
		もやしのナムル			チンゲンツアイ にんじん	たまねぎ もやし	こむぎこ さとう	ロード、ごまあぶら ごまあぶら	129.8 g
5月	ジュナナ献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		863 kcal
		江戸っ子煮	ぎゅうにく、だいず こおりとうふ	こんぶ	にんじん	たまねぎ、こんにやく えだまめ	じゃがいも、さとう		35.0 g
		小松菜のごまあえ			ごまつな、にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま	23.2 g
		だしじゃこ		にぼし					134.6 g
		みかん				みかん			2.6 g
6月	ふるさと献立	あぶらあげごはん 牛乳	あつあげ	ぎゅうにゅう			こめ、さとう		819 kcal
		とみつ金時とまいたけのみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	まいたけ、だいこん	さつまいも		27.2 g
		ふくい名水サーモンメンチカツ	さけ			たまねぎ	こむぎこ、さとう パンこ、こめこ、でんぶん	なたねあぶら	21.1 g
		春雨の酢の物		わかめ	にんじん	はくさい	はるさめ、さとう		131.9 g
		羽二重もち					さとう もちこめ、みずあめ		4.0 g
9月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		871 kcal
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	だいこん、たまねぎ、セロリー			26.8 g
		インディアンポテト	ぶたにく とりにく、ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	さとう、でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	26.5 g
		チーズとキャベツのサラダ		チーズ	チンゲンツアイ	キャベツ、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	133.1 g
10月		ソースカツ丼(ごはん) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		856 kcal
		(ソースカツ2個)	ぶたにく				さとう、でんぶん みずあめ、パンこ	なたねあぶら	28.1 g
		(ポイル野菜)			にんじん	キャベツ		しよくぶつゆし	23.2 g
		えのきのみそ汁	とうふ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	えのきたけ、たまねぎ			133.0 g
12月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		835 kcal
		マーボ豆腐	とうふ ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	37.0 g
		キャベツの中華炒め			にんじん、ごまつな	キャベツ、エリンギ とうもろこし	パンこ、こめこ、でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	24.6 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		117.6 g
13月	金	減量ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		834 kcal
		のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう、でんぶん		29.2 g
		卵とじうどん	たまご、うすあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	うどん、でんぶん		23.8 g
		ちくわの天ぷらカレー味2本	ちくわ				こむぎこ	なたねあぶら	126.1 g
		のり酢あえ	まぐろみずに	のり	ほうれんそう、にんじん	もやし	こめあぶら		3.5 g
16月	受験応援献立	しそごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	あかしそ		こめ さとう		839 kcal
		ウインナーと野菜のスープ煮	とりにく ウインナー		にんじん チンゲンツアイ にんじん	たまねぎ、だいこん、しめじ			26.1 g
		ひじきのかみかみサラダ	ひじき			れんこん、とうもろこし	さといも	マヨネーズ	28.5 g
		デコボン				デコボン		ごま	119.6 g
17月	ごぼう講献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		875 kcal
		かぶのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ			28.3 g
		ほきのフライ	ほき				パンこ こむぎこ	なたねあぶら	25.5 g
		ごぼうの鶏みそ炒め	とりにく、みそ		にんじん	ごぼう、こんにやく、しょうが	さとう	なたねあぶら	133.4 g
		豆乳プリンタルト	とうにゅう だいず				さとう、こめこ でんぶん	ショートニング しよくぶつゆ	2.6 g

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂		
18 水		ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ	812 kcal	
		(ポークカレー)	ぶたにく とうにゅう		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ		じゃがいも、こむぎこ さとう	パーム油	28.0 g
		キャベツとみかんのサラダ			ブロッコリー	キャベツ、みかかん			オリーブあぶら	25.3 g
		だしじゃこ		にぼし						124.2 g
19 木	歯 ツ ピー ー 献 立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	770 kcal	
		おでん	ちくわ、あつあげ	こんぶ	にんじん	だいこん、ごんにやく		さといも、さとう		26.1 g
		豆っこ新ちゃんまつ茶味	だいず	にゅうせいぶん	まっちゃん			さとう	なたねあぶら	17.7 g
		しそあえ			にんじん、あかしそ	キャベツ、もやし		さとう	コンスターチ	128.5 g
20 金		チキンライス 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ、えだまめ		こめ、さとう	なたねあぶら	801 kcal
		ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンツァイ	キャベツ、たまねぎ		ビーフ		27.8 g
		豆腐ナゲット3個	とうふ、とうにゅう さかなすりみ			たまねぎ		さとう、こむぎこ でんぷん	なたねあぶら しょくぶつし、ロード	27.0 g
		海そうサラダ		わかめ	にんじん あおじそ	どうもろこし、だいこん レモンかじゅう		さとう		113.2 g
24 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	794 kcal	
		じゃがいもの塩こうじ煮	とりにく		にんじん	えだまめ、ごんにやく たまねぎ		じゃがいも しお、こうじ、さとう		31.3 g
		キャベツとうすあげのごまあえ	うすあげ		にんじん、こまつな	キャベツ		さとう	ごま	19.2 g
		カレー煮干し		にぼし				さとう	オリーブあぶら	128.5 g
25 水	海 土 里 ち ゃ ん 献 立	有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ、ゆうぎげんまい	745 kcal	
		かきたま汁	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ		でんぷん		28.6 g
		越前がれいのからあげ	かれい					でんぷん	なたねあぶら	20.3 g
		うの花	ちくわ、ぶたにく、 とうふ、おから	ひじき	にんじん、ねぎ	ごぼう、ほししいたけ		さとう	なたねあぶら	112.6 g
		いちご				いちご				2.1 g
26 木	アイ ア ン 献 立	うち豆チャーハン 牛乳	だいず、ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	にんにく、たまねぎ		こめ	なたねあぶら	799 kcal
		タンタン豆乳みそラーメン	とりにく、みそ とうにゅう		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが キャベツ、もやし		ちゅうかめん	ごまあぶら	34.3 g
		大根のナムル			チンゲンツァイ	だいこん		さとう	ごまあぶら	21.1 g
		ヨーグルト		ヨーグルト						121.1 g
27 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	797 kcal	
		わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、えのきたけ		じゃがいも		32.5 g
		さごしのねぎソースがけ	さごし		ねぎ	にんにく、しょうが		さとう	なたねあぶら	22.3 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	はくさい、もやし		さとう	ごまあぶら	118.9 g
		ミニトマト			にんじん ミニトマト					2.8 g

※献立は都合により変更になることがあります。

こうこんだて ごぼう講献立 2月17日(火)



毎年2月17日には越前市国仲地区(旧今立町)で「ごぼう講」が行われます。年貢の取り立てが厳しかった1705年に村人の結束を強めるために始まったそうです。1年の豊作を願い、五合のごはんをたたきごぼうなどと一緒にいただきます。縁が切れないようにたたいて割いた長いごぼうが山盛りになっているのが特徴です。給食では、食べやすいようにみそ炒めにアレンジしてあります。

2月16日(月) じゅけんおうえんこんだて 受験応援献立

栄譽のある縁起を担いだ献立です!
Winnerにかけて「ウイナー」
先を見通せる「レンコン」



2月25日(水) みどり 海士里ちゃん献立

今月紹介する食材クイズに
チャレンジしてみてね!



ゆうぎげんまい 有機玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えちぜん 越前がれいのからあげ
うの花 かきたま汁 いちご



くまもとけんしょうかいこんだて 熊本県紹介献立 2月4日(木)

熊本県



タイピーエンとは、春雨やえび、豚肉などが入った
具だくさんの中華風春雨スープです!

☆作ってみましょう☆ 豆っこ新ちゃん

鉄分たっぷり
メニュー☆

材 料 水で戻した大豆・・・1カップ さとう・・・大さじ3
(乾燥大豆で約1/2カップ、約70g) みそ・・・小さじ1
揚げ油 適量 みりん・・・大さじ1/2
でんぷん・・・小さじ1/2
きなこ・・・大さじ4

作 り 方

- 大豆は6時間(一晩程度)水にもどしてからザルにあげておく。
- 油を熱し、1の大豆を一度に入れる。3〜5分たつと全部浮いてくるので、浮いてきたら火を弱めて、さらにきつね色になるまで揚げる。
- 2をすくいとり、ペーパータオル上で油をきる。
- 調味料を全部混ぜ合わせてから火にかけ静かに煮とかす。大きな泡になり、さらに糸を引くようになったら、揚げ大豆を加えからめる。
- 4が固まらないうちに手早く、きなこを振り入れまぶしてできあがり。

2月の給食では、まっ茶味の豆っこ新ちゃんが登場します。
かみごたえもあり、おやつにもぴったりです。