



2月予定こんだて表

2026年 2月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2日 (月)	酢めし (のり)		手巻き寿司(魚の竜田揚げ、スティック卵焼き、スタミナなっとう) いわしのつみれ汁	もちかざめ たまご とうふ、みそ とりにく、なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ、ごぼう	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごま	784 17.9	26.2 3.8	☆さかなのたつたあげ:2つ ☆スティックたまごやき:2つ
3日 (火)	チリ ドック		煮玉子 オニオンスープ(クルトン) ブロッコリーとベーコンの Pasta 福豆	ぶたにく ウインナー きんときまめ たまご、ベー	ぎゅうにゅう チーズ コン、だんご	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ	あぶら さとう クルトン スパゲッティ	バター マヨネーズ	832 18.2	33.2 4.5	2月3日は節分です。なぜ、節分に豆をまくの?詳しくは裏面の給食だよりを読んでね。
4日 (水)	ごはん		豚肉のしょうが焼き 大学いも 葉玉ねぎのかき玉汁	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが、えのき しいたけ はたまねぎ	ごめ、ふ さとう さつまいも でんぶん、みずあめ	あぶら ごま	871 14.1	27.9 2.2	葉玉ねぎは、新玉ねぎの生産がさかんな千葉県が産の今が旬の野菜です。
5日 (木)	ごはん		アジフライ きりたんぽ やみつきキャベツ ひと口桃ゼリー	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん せり	ごぼう、ねぎ はくさい しらたき まいたけ、きゅうり、キャベツ	ごめ パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	758 14.0	23.2 2.3	きりたんぽは秋田県の郷土料理。ごはんをつぶして作るきりたんぽを入れたお鍋です。
6日 (金)	麦 ごはん		ポテのチーズ焼き 麻婆豆腐 中華クラゲのサラダ	ツナ とうふ、みそ ぶたにく クラゲ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん にら	にんにく しょうが、ねぎ たけのこ きゅうり、もやし、しいたけ	ごめ、むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	843 15.0	30.2 2.9	
9日 (月)	ごはん		とり天 キムチ入りみそ汁 中華きゅうり いちごクレープ	とりにく ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい えのき ねぎ、もやし きゅうり	ごめ こむぎこ さとう クレープ、ジュース	あぶら ごま	766 12.6	20.8 2.5	芝山小学校の6年生が考えてくれたこんだてです。
10日 (火)	うどん		カレーうどんのつゆ いかのチーズ焼き ブロッコリーのツナ和え	ぶたにく なると あぶらあげ いか、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん こむぎこ でんぶん ルウ、さとう	バター ごま	764 19.8	23.9 3.4	
12日 (木)	キムタク ごはん		中華風からあげ 水ぎょうざのスープ フルーツ杏仁豆腐	ベーコン たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが キムチ、ねぎ もも、パイナップル、みかん	ごめ、むぎ ぎょうざのかた あん、にんどう さとう	あぶら	872 14.4	32.4 3.3	☆中華風からあげ:2つ 中華風から揚げは、卵入りのふんわりした衣が特徴です。
13日 (金)	ごはん		ビーフシチュー カリカリポテのサラダ 調理員さんの愛がたっぷり♥ガトーショコラ	ぎゅうにく いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ マンシュールーム	セロリ、りんご たまねぎ マンシュールーム、とうもろこし しめじ、キャベツ、きゅうり	ごめ、ごめ じゃがいも こむぎこ さとう、ルウ	あぶら バター チョコレート	927 11.7	30.9 2.2	2月14日はバレンタインデーです。給食センターから愛を込めて給食をお届けします♥
16日 (月)	ごはん		3年生がんばれ!受験にカツ煮 豆腐のみそ汁 ほうれん草ののり和え 伊予柑(いい予感)ゼリー	ハム とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きんぎょのみり	ごまつな ほうれん草 にんじん	ねぎ えのき	ごめ、さとう パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら	834 14.2	25.1 3.1	公立入試直前。3年生応援献立です!受験にカツ!伊予柑でいい予感!がんばれ受験生!!
17日 (火)	アーモンド トースト		スペイン風オムレツ スパゲッティカルボナーラ かぶとウインナーのスープ	たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	にんじん かぶのは パセリ にんにく、マンシュールーム	セロリ たまねぎ かぶのみ	パン さとう じゃがいも スパゲッティ	バター アーモンド	864 13.4	39.5 3.7	中学校3年生中止
18日 (水)	鶏五目 ごはん		さばのカレー竜田揚げ かき玉汁 手作りかぼちゃプリン	とりにく あぶらあげ さば、たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	ごぼう たまねぎ しいたけ えのき	ごめ、ふ でんぶん さとう	あぶら	788 14.0	31.9 2.9	中学校3年生中止
19日 (木)	ごはん		揚げ鶏のユーリンチー チョレギサラダ 豆腐とザーサイのスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのみ	パセリ、にんじん チンゲンサイ はくさい、しいたけ、たけのこ ほうれん草、きゅうり、キャベツ ザーサイ、えのき、たけのこ	ごめ、ごめ でんぶん さとう ミルメーク	あぶら ごま	840 15.7	29.4 3.0	☆揚げ鶏のユーリンチー:2つ	
20日 (金)	ナン		ほうれん草とチーズのオムレツ バターチキンカレー コーンサラダ	とりにく ひよこめ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ クリーム	にんじん にんにく、しょうが トマト ほうれん草 マンシュールーム たまねぎ、キャベツ、きゅうり	ごぼう とうもろこし	ナン、ルウ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	801 18.5	38.7 4.0	
24日 (火)	ごはん		チーズハンバーグ 白菜と大根のみそ汁 パスタサラダ たまごプリン	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな キャベツ、きゅうり、とうもろこし	だいこん はくさい ねぎ とうもろこし	ごめ スパゲッティ さとう プリン	あぶら	879 13.7	29.7 3.1	
25日 (水)	血うどん (チャーメン)		野菜あんかけ ジャンボぎょうざ いちごのポンチ	ぶたにく かまぼこ うずらたまご えび、ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれん草、もやし キャベツ、もも、みかん、パイナップル	しょうが、しょうが きくらげ、もやし はくさい、しいたけ、たけのこ	チャーメン でんぶん ぎょうざのかた さとう、ゼリー	あぶら	766 15.0	37.6 3.3	血うどんは長崎県の郷土料理。バリバリに揚げ麵「チャーメン」に野菜あんをかけて食べます。
26日 (木)	ごはん		ししゃものかりんと揚げ 玉ねぎ豚汁 エスニック春雨サラダ	ししゃも ぶたにく とうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、レモン	ごめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	804 13.9	28.8 2.7	☆ししゃものかりんと揚げ:2つ	
27日 (金)	ごはん		たらの甘酢あんかけ わかめスープ 牛肉とごぼうのしぐれ煮	たら たまご きゅうりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ チンゲンサイ しいたけ、ごぼう、しらたき	ごめ たまねぎ えのき、ねぎ でんぶん	ごめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	763 16.2	24.4 2.6	

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
819	29.6	830	20~30
		kcal	%*
15.1	3.0	13~20	2.5
		%*	%以下

*エネルギー比%



芝山小学校の6年生が考えた 給食の献立が登場します!

芝山小学校の6年生は、家庭科の学習で献立のたて方について学習しました。家庭科で学んだ知識を活かして、栄養バランスのよい給食の献立を考えました。6年生が考えてくれた献立を2月9日(月)の給食で採用しています。献立を考えた自分たちだけでなく、芝山町の小・中学生みんなに美味しく食べてもらえる給食を目指して、一生懸命考えてくれた献立です。当日の給食をお楽しみに!

2月の おすすめ食材



葉たまねぎ
葉玉ねぎは、玉ねぎの玉が大きくなる前に収穫した、極早取りの玉ねぎです。新玉ねぎの生産がさかんな千葉県で食べられる、季節限定の野菜です。



いちご
山武郡市でとれるいちごは全国的にも有名です。5月頃くらいまで収穫できますが、1~3月頃が一番おいしい旬の時期です。