

今月の浜田市・金城町産の食材は、
 米・みそ・豚肉・ハム・ベーコン・たまご
 小松菜・白菜・にんじん・だいこん・平茸
 キャベツ・きくらげ・ほうれん草
 を使用する予定です。

令和8年2月 学校給食献立表

金城学校給食センター

日 曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品			
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中		
						肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海藻・小魚	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ	穀類 いも類・砂糖	油脂類 油脂類	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
												塩分(g)	塩分(g)		
2月		ごはん	○	ぶたにくとしろねぎの ちゅうかいため	きりぼしだいこんのしおこんぶナムル にらとあつあげのスープ	ぶたにく かつおぶし あつあげ	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ カラピーマン ブロッコリー にら にんじん	にんにく もやし しょうが しろうねぎ えのきたけ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	種実類	589 1.7	731 2.1
3火	節分献立	おにたいじ ごはん	○	いわしのからあげ ごはん	ゆかりあえ おふのみそしる	いわし とりにく だいたみそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ あかしそ	ごぼう キャベツ カリフラワー たまねぎ	しょうが だいこん ぶなしめじ	こめ むぎ あわ ひえ アマランサス かたくりこ	あぶら ごま	小魚	635 2.8	783 3.1
4水		ごはん	○	ガリパタチキン	キャロットサラダ さつまいもとベーコンのカレースープ	まぐろフレーク とりにく ベーコン	牛乳	あおピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	きゅうり にんにく	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら バター	海藻	655 2.7	812 3.4
5木		ごはん	○	ハガツオのてりやき	のりあえ のっぺいじる	ハガツオ とりにく あつあげ	牛乳 のり	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	はくさい ごぼう ほしいたけ こんにやく	とうもろこし ほしいたけ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	いも	628 2.0	772 2.8
6金		ごはん	○	あげだしとうふの そぼろあんかけ	もやしとちくわのあえもの キムチいりみそしる	ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	カラピーマン さいいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しろうねぎ こんにやく	もやし ごぼう はくさい はくさいキムチ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	乳製品	618 2.5	765 3.3
9月		わかめ ごはん	○	とりにくのからあげ ごはん	チョレギサラダ ごもくスープ	まぐろフレーク とりにく ハム	牛乳 わかめ のり	にんじん みずな チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく	キャベツ きくらげ	こめ さとう こめこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	大豆製品	613 2.1	763 2.9
10火	建国記念 お祝い献立	はまだゆうき まいごはん	○	さばのごまみそに えびだんごのおすまし	ひじきのいために えびだんごのおすまし	サバ タラ えび ちくわ だいたみそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さいいんげん	しょうが えのきたけ	だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	その他の野菜	616 3.2	756 4.1
12木		ピラフ	○	しろみざかなの こうそうパンこやき	フレンチサラダ ポトフ	パトウ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース ブロッコリー パセリ	とうもろこし だいこん たまねぎ ひらたけ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも	あぶら バター	小魚	631 2.5	771 3.0
13金	野菜たっぷり100	ごはん	○	チキンれんこん ごまみそしる	ひじきのマリネ ごまみそしる	まぐろフレーク とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	ねぎ こまつな にんじん	れんこん とうもろこし えのきたけ	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	くだもの	700 2.0	747 2.4
16月		ごはん	○	あつやきたまご ねぎしおにくじゃが	あぶらあげとおかかのあえもの ねぎしおにくじゃが	たまご ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん さいいんげん ねぎ	キャベツ こんにやく しろうねぎ カリフラワー ほしいたけ	にんにく しろうねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	乳製品	617 1.5	759 2.1
17火		きなこ あげパン	○	てづくりチーズ ハンバーグ	ごぼうサラダ ABCスープ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく きなこ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ はくさい	キャベツ ごぼう ぶなしめじ	こっぺパン マカロニ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ	種実類	609 1.6	734 2
18水	すこやかうま塩	ごはん	○	ぶたにくのスパイシーあげ コロコロやさいのとうにゅうスープ	かいそうサラダ コロコロやさいのとうにゅうスープ	おさかなソーセージ ぶたにく とうにゅう	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん	えだまめ たまねぎ	こめ こめこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	その他の野菜	663 2.2	700 2.4
19木	浜田ろう学校	おぐにまい ごはん	○	あかうおのしおこうじやき	ごもくまめ とりつくねのゆずいりみそしる	あかうお ちくわ とりにく だいたみそ	牛乳	にんじん さいいんげん ねぎ	ごぼう はくさい だいこん こんにやく	たまねぎ ぶなしめじ ゆず	こめ さとう	ごまあぶら	海藻類	583 2.3	590 2.5
20金		ハヤシライス (げんまいいりご はん)	○	ささみチーズフライ	ふくじんづけあえ (ハヤシライスのぐ)	ぎゅうにく とりにく	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん トマト バジル	にんにく たまねぎ だいこん	キャベツ ふくじんづけ	こめ もちげんまい こむぎこ パンこ	あぶら バター	魚	704 2.5	865 3.2
24火		あぶたまどん (むぎごはん)	○	あおりのポテトビーンズ うめあえ あぶたまどんのぐ	ぶたにく たまご あぶらあげ だいたみそ	ぶたにく たまご あぶらあげ だいたみそ	牛乳 あおりの	にんじん さいいんげん	ほしいたけ だいこん キャベツ うめ	だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう かたりこ じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜	646 1.6	795 1.9
25水	卒業生 のどぐろ献立	ごはん	○	いわしのうめに (小1~5、中1~2) のどぐろのにつけ (小6・中3のみ)	ほうれんそうとたくあんのマヨあえ ぶたにくとやさいのみそしる	いわし(のどぐろ) チキンささみ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 みそ	ほうれんそう カラピーマン にんじん	うめ たくあん しろうねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ	その他の野菜	620 2.1	762 2.9
26木		ごはん	○	バジルガーリック チキン	だいこんのサラダ かぼちゃのポタージュ	まぐろフレーク とりにく ベーコン	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ バジル	にんにく たまねぎ	だいこん	こめ こめこ	バター	果物	698 2.1	856 2.7
27金		ごはん	○	あつあげとだいこんの そぼろに	キャベツとインゲンのごまあえ さといもとはくさいのみそしる	かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	さいいんげん にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい	しろうねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	きのこ類	585 1.7	722 2.2

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

浜田市商工労働課からのお知らせです。
 BUY浜田運動をみなさんに知ってもらいたいの
 ので、ケーブルテレビで番組をつくりました!
 ぜひご覧ください!



放送予定はこちらから

節分 豆ちしき



「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
 日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事と
 もに現在まで伝えられています。

