



令和8年2月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数18回 稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
2月	ご飯	牛乳				米		796
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉 砂糖	ラード	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		野菜ドレッシング	
	バーリーカレースープ			にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも 大麦		
3火	ご飯	牛乳				米		762
	いわしのかば焼き	いわし				砂糖	油	
	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	鬼のすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ			
	節分豆	大豆						
4水	ご飯	牛乳				米		723
	キムチ焼き肉丼	ぶた肉			しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし		油	
	サムゲタン	とり肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ	米	ごま油	
	キャンディチーズ (2こ)		キャンディチーズ					
5木	サンドイッチパンズパン	牛乳				パン		799
	フィッシュバーガー	スケソウダラ				パン粉	油	
	キャベツのソテー とんかつソース				キャベツ		油	
	豆乳キャロットポターージュ	とり肉 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 米粉ルウ		
6金	ご飯	牛乳				米		764
	厚焼き玉子	卵						
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖		
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも でんぷん		
9月	ご飯	牛乳				米		795
	とり天	とり肉			しょうが	小麦粉	油	
	かぼすあえ				はくさい きゅうり かぼす	砂糖		
	けんちゃん	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん 干しいたけ	じゃがいも		
10火	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		891
	ミートソースかけ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	砂糖	ルウ	
	いかなゲット (2個)	いか たちうお				パン粉 小麦粉	油	
	カラフルサラダ			赤ピーマン	きゅうり コーン キャベツ		しょうゆドレッシング	
12木	ご飯	牛乳				米		772
	カレーコロッケ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	パン粉	油 ラード ゼラチン	
	根菜きんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん ごぼう	砂糖	油 ごま	
	わかめ汁	とり肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			
13金	ご飯	牛乳				米		748
	れんこんつくね (2個)	とり肉			れんこん たまねぎ			
	親子煮	とり肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			

★「大豆」からできる食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



なぜ、節分に豆をまくの？



鬼は外、福は内

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。



献立紹介

- 3日(火) 節分献立 (いわしのかば焼き、節分豆)
- 4日(水) アジア競技大会にちなんだ韓国献立 (キムチ焼き肉丼、サムゲタン)
- 6日(金) 愛知県献立 (鉄火みそ)





令和8年2月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数18回 稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		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・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
16月	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		824
	しゅうまい(3個)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉		
	マーボー豆腐	豆腐 とり肉 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	もやしのナムル				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
17火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		768
	稲沢はくさい入りうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん	干しいたけ ねぎ はくさい	でんぷん		
	ちくわのいそべ揚げ(3個)	ちくわ	あおのり			小麦粉	油	
	冬野菜のうめあえ			みずな しそ	だいこん うめ			
18水	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		765
	けんちん信田の含め煮	豆腐 油あげ スケソウタ ラ				砂糖	油	
	ほうれんそうの甘酢あえ			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖		
	さつまいものみそ汁	油あげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	さつまいも		
19木	セレクトパン	牛乳	牛乳					826
	シナモン揚げパン または ロールパンと大豆チョコクリーム					パン 砂糖	油 大豆チョコクリーム	
	まめまめサラダ	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆			えだまめ キャベツ		コールスロドレッシング	
	かぶのスープ	チキンウインナー		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ コーン			
20金	五穀ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦 玄米 黒米 もちきび		843
	カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	一口カツ	ぶた肉				パン粉	油	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		塩ドレッシング	
24火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		711
	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なると		にんじん	はくさい もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
	春巻	ぶた肉		にんじん	キャベツ	小麦粉		
	切干しだいこんのナムル				切干しだいこん きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
25水	ご飯	牛乳	牛乳			米		763
	かつおのおかか煮	かつお				砂糖		
	うの花炒り煮	おから ちくわ		にんじん	干しいたけ ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖	ごま油	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油あげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも		
26木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		809
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	
	ウインナー	ウインナー						
	ミックスフルーツ				もも パイン あまなつみかん	ナタデココ		
27金	ご飯	牛乳	牛乳			米		774
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
	みつばののりずあえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
	まつり汁	かまぼこ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ	もち		

★「大豆」からできる食べ物を探してみよう★

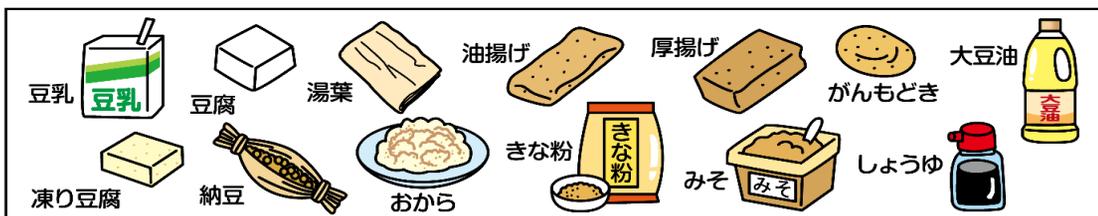
※都合により、献立内容が変更になることがあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



献立紹介



- 17日(火) 稲沢市産はくさい入りうどん
- 20日(金) 愛知県産有機ブロッコリー入り花野菜サラダ
- 27日(金) はだか祭献立(まつり汁)

