



2026年 2月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
2	月	ご飯					こめ		768	23.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生揚げのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		チャブチェ	ぶたにく		にら・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら		
		わかめスープ	ぎゅうにく	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ・だいこん				
3	火	ご飯					こめ		798	32.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いわしのかば焼き	いわし				でんぶん・さとう	あぶら		
		五目煮豆	とりにく・だいず		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら		
		はくさいのみそ汁	なまあげ・みそ		こまつな	はくさい・しめじ・ねぎ	さといも			
4	水	ご飯					こめ		750	33.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
		ひき肉と納豆のいため物	ぶたにく・なっとう みそ		にんじん	だけのこ	さとう	あぶら		
		とうふのすまし汁	かまぼこ・とうふ		みつば	だいこん・えのきだけ				
		味付けのり		のり						
5	木	ご飯					こめ		764	31.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		照り焼きハンバーグ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら		
		ごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
		豚汁	ぶたにく・とうふ みそ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	じゃがいも			
6	金	ソフトめん					ソフトめん		779	31.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		野菜たっぷり塩ソフトめん (汁)	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし・はくさい・ねぎ ほししいたけ・しょうが				
		鶏肉とひよこ豆の黒糖がらめ	とりにく				ひよこめ・でんぶん さつまいも・くろざとう さとう	あぶら		
9	月	ご飯					こめ		737	26.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		春巻き	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	こむぎこ・でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
		中華サラダ			チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
		海鮮スープ	ぶたにく・いか・えび		にんじん	たまねぎ・だけのこ はくさい・ほししいたけ				
10	火	麦ご飯					こめ・おおむぎ		744	29.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばの塩焼き	さば					あぶら		
		れんこんとかぶのいため物	ハム		かぶのは	れんこん・かぶ	さとう	あぶら		
		根菜のかす汁	なまあげ・みそ		かぼちゃ・にんじん みずな	ごぼう・だいこん				
12	木	ご飯					こめ		798	21.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく タタコ・もも	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パインアップル	さとう			
		福神漬			しそ	だいこん・うり・きゅうり・なす れんこん・しょうが・なたまめ	さとう			
13	金	ご飯					こめ		786	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		赤じそ和え			あかじそ	キャベツ・だいこん				
		かきたま汁	たまご・かまぼこ こうやとうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん			




節分 3日 (火)

今年の節分は、2月3日 (火) です。節分には、豆、いわしなどを食べる行事食があります。豆には、鬼 (邪気) を追い払い、一年を健康にすごせるようにという願いが込められています。いわしも、食べることで邪気を追い払うという意味があります。

応募献立 26日 (木)

「やみつき！フロッキーのマヨベロン」は、黒田小学校の児童が考えてくれた応募献立です。工夫したところは、愛知県でよくとれるキャベツを使用し、小学校一年生も食べやすいようにとうがらしを少なめにしたことだそうです。冷めてもおいしいおかずなので、給食にもぴったりだと思い献立を考えてくれました。

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



2026年 2月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
16	月	ご飯					こめ		758	32.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さわらの香味ごまだれ	さわら			にんにく・しょうが・ねぎ	さとう・でんぶん	あぶらごま		
		きんぴらごぼう	ハム		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら		
		豆乳みそ汁	とうふ・とうにゅう みそ	わかめ	みすな	だいこん・えのきたけ	さといも			
17	火	中華めん					ちゅうかめん		743	28.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		しょうゆラーメン（汁）	ぶたにく・なると			たまねぎ・キャベツ・ねぎ にんにく		あぶら		
		揚げぎょうざ・3個	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら		
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
18	水	ご飯					こめ		821	23.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		オムレツ	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
		れんこんサラダ	とりにく		ブロッコリー	れんこん・キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
19	木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		779	25.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
		ひじきのいため煮	とりにく	ひじき	さやいんげん		さとう	あぶら		
		沢煮わん	ぶたにく		にんじん・みすな	ごぼう・だいこん・こんにゃく えのきたけ				
20	金	ココア揚げパン					ロールパン・さとう	あぶら	745	28.5
		ブチパン					ブチパン			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ほうれんそうのソテー	ツナ		ほうれんそう にんじん	キャベツ		あぶら		
		ミートボールのホワイトシチュー ＜肉団子＞		スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
			とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぶん	あぶら		
24	火	ご飯					こめ		768	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ヘルシーマーボードウフ	とうふ・みそ・だいず ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・にら	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
		清見オレンジ				きよみオレンジ				
25	水	ご飯					こめ		778	28.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		春にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でんぶん	あぶら		
		切干しだいこんのいため煮	あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
		のっぺい汁	とりにく			なめこ・ごぼう・ほししいたけ こんにゃく・ねぎ・だいこん	さといも・でんぶん			
26	木	くろロールパン					くろロールパン		821	31.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		スパイシーチキン	とりにく				でんぶん・こめこ	あぶら		
		やみつき！ブロッコリーのマヨペペロン	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ・にんにく		ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら		
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	だいこん・しめじ・たまねぎ				
27	金	ご飯					こめ		755	27.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		野菜はんぺん	たら・とうふ		にんじん ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぶん	あぶら		
		いそか和え		のり	こまつな	もやし	さとう			
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		

- ◆お知らせ◆
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、3日、5日、10日、16日、19日、24日、25日、27日のおかすの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

