



令和8年2月 学校給食予定献立表



※ 給食には、毎日「牛乳(2群)」がつきます。
※ 都合により献立を変更する場合があります。

時津町学校給食公社第2調理場

日	曜	献立	体をつくるもとになる 主な働きと材料名				エネルギーのもとになる		栄養価	
			1群		2群		5群	6群	エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ごはん 肉みそおでん きゅうりとわかめの酢の物	ぶたにく ほうてん	米みそ	にんじん いんげん	こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	さといも 油	781	25.7
3	火	酢飯 鳴北中なし いわし団子のつみれ汁 納豆煮 千切りたくあん 手巻き海苔	いわし団子 とうろ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが たくあん	こめ さとう		772	32.8
4	水	みかんパン パンプキンスープ シイラのハーブ焼き カラフルソテー	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ バジル オレガノ パプリカ	たまねぎ にんにく えだまめ	みかんパン バター オリーブオイル 油	759	39.8	
5	木	ごはん わかめうどん 県産野菜のかき揚げ コロコロきゅうり	とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ うどん かき揚げ ごま油	785	21.5	
6	金	ごはん 豆乳チゲ 韓国風炒め物 みかん	ぶたにく 豆腐	あつあげ	にんじん にら	白餅キムチ はくさい だいこん しめじ もやし ふかねぎ	こめ はるさめ さとう ごま油 ごま油	813	30.3	
9	月	ごはん かきたま汁 とんちゃん	たまご はんぺん	とりにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ	こめ でん粉	761	31.9	
10	火	ごはん すいとん いわしの梅煮 塩昆布炒め	とりにく かまぼこ 油揚げ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい	こめ しらたまこ こむぎこ	796	32.2	
11	水	建国記念の日								
12	木	ごはん 大根スープ スープイコ	とりにく		にんじん	だいこん ふかねぎ しいたけ	こめ でん粉 さとう 油	802	28.7	
13	金	麦ごはん ビーフストロガノフ フレンチサラダ ショコラケーキ	ぎゅうにく	生クリーム	トマト パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム シモン	こめ むぎ バター 油	961	27.7	
16	月	ごはん のっぺい汁 さばの煮つけ れんこんといんげんの炒め物	とりにく あつあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく しょうが ふかねぎ	こめ さといも でん粉 さとう ごま油 ごま油	748	33.8	
17	火	ごはん 3年生なし チャーシャン豆腐 ツナとピーマンの中華和え	ぶたにく あつあげ 赤みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ふかねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう でん粉 油 さとう ごま油	784	32.0	
18	水	コッペパン 3年生なし ラビオリスープ カレーチキンフリカッセ	ベーコン		トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン ラビオリ 油	747	34.8	
19	木	親子丼(麦ごはん) 親子丼の具 莖わかめのきんぴら	とりにく たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう でん粉	748	29.0	
20	金	ごはん 根菜のごま汁 和風ハンバーグ (鳴北3年のみ) いちごモンブラン	油あげ 麦みそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	こめ さといも ごま さとう でん粉	823	29.1	
23	月	天皇誕生日								
24	火	ごはん 大根のべっこう煮 ほうれん草ともやしのり酢和え	ぶたにく あつあげ		にんじん	だいこん えだまめ もやし	こめ さとう 油 さとう ごま	748	27.7	
25	水	はちみつパン 白いミネストローネ ペンネアマトリチャーナ 豆乳パナコッタ	とりにく 白いんげん		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう	はちみつパン オリーブオイル オリーブオイル 豆乳パナコッタ	778	29.1	
26	木	ごはん みそ汁 さんまみぞれ煮 五島山菜のきめ煮	とうろ 米みそ	わかめ	はねぎ	はくさい	こめ	779	30.8	
27	金	ごはん トックツ ヤンニョムチキン 三色ナムル	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ	こめ トック ごま油	910	30.2	

*献立の食材は、天候等により変更になる場合がございますのでご了承ください。

※ 風邪の予防に効果的な食事とは? ※

風邪の予防には、免疫力をアップすることと体を温める食事が重要です。たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)、ビタミンA・C・E(緑黄色野菜・果物・ナッツ類)、発酵食品(ヨーグルト・味噌など)などを積極的に摂り、ネギ・生姜・ニンニクなどの香味野菜や香辛料で血行を促進しつつ、温かい汁物(味噌汁やスープ等)を毎日取り入れ、バランスの取れた食事と十分な水分補給を心がけましょう。

かぜ予防をしっかりと!



手洗い

しっかりと食べる

よく寝る

令和8年2月食物アレルギー原因食品一覧表

時津町学校給食公社第2調理場

※牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立	使用されている原因食品及びアレルギー						備考
			乳製品類	卵類	魚介類・甲殻類	肉類・豆類	穀類	種実類	
2	月	ごはん 肉みそおでん きゅうりとわかめの酢の物							
3	火	酢飯 鳴北中なし いわし団子のつみれ汁 納豆煮 千切りたくあん 手巻き海苔			いわし団子 (イワシ)				
4	水	みかんパン パンブキンスープ シイラのハーブ焼き カラフルソテー	(乳) バター・牛乳・ 生クリーム (乳)						
5	木	ごはん わかめうどん 県産野菜のかき揚げ コロコロきゅうり							
6	金	ごはん 豆乳チゲ 韓国風炒め物 みかん						白菜キムチ・ コチュジャン (唐辛子)	
9	月	ごはん かきたま汁 とんちゃん		卵					
10	火	ごはん ずいとん いわしの梅煮 塩昆布炒め			(イワシ)				
11	水	建国記念の日							
12	木	ごはん 大根スープ スーパイク							
13	金	麦ごはん ビーフストロガノフ フレンチサラダ ショコラケーキ	生クリーム・ バター (乳)					(ココアパウダー)	
16	月	ごはん のっぺい汁 さばの煮つけ れんこんといんげんの炒め物							七味唐辛子 (唐辛子)
17	火	ごはん 3年生なし チャーシャン豆腐 ツナとピーマンの中華和え			ツナ (マグロ)				豆板醤 (唐辛子)
18	水	コッペパン 3年生なし ラビオリスープ カレーチキンフリカッセ	(乳) スキムミルク・ マーガリン (乳)						
19	木	親子丼 (麦ごはん) 親子丼の具 茎わかめのきんぴら		卵					
20	金	ごはん 根菜のごま汁 和風ハンバーグ (鳴北3年のみ) いちごモンブラン	(乳)	(卵)					
23	月	天皇誕生日							
24	火	ごはん 大根のべっこう煮 ほうれん草ともやしのにり酢和え							
25	水	はちみつパン 白いミネストローネ ペンネアマトリチャーナ 豆乳パンナコッタ	(乳)						
26	木	ごはん みそ汁 さんまみぞれ煮 五島山菜の含め煮							
27	金	ごはん トックツ ヤンニョムチキン 三色ナムル							コチュジャン (唐辛子)

毎月必ず「食物アレルギー原因食品一覧表」と「献立表」を見て、チェックをお願いします。食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べることがないように注意しましょう。