

令和8年（2026年）2月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)
献立	パン 牛乳 クリーム煮 こまつなごまサラダ	ごはん 牛乳 いわしの唐揚げ 中華ソース 昆布豆 すまし汁 のりふりかけ	ごはん 牛乳 じゃぶ煮 ひじきの炒め煮	ごはん 牛乳 揚げ春巻 もやしのあえもの みそ汁 クレープ (いちご)	麦ごはん ポークカレー 牛乳 大根サラダ いよかんゼリー	パン 牛乳 メンチカツ いんげんとじゃが芋の サラダ ベーコンと青梗菜のスープ チョコレートチルド	ごはん 牛乳 鱈の香味揚げ タルタル風ドレッシング ほうれん草とコーンの ソテー かき卵汁	ごはん 牛乳 肉とじゃが芋のうま煮 ツナとマカロニの ドレッシングサラダ 魚のふりかけ	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 小松菜と玉ねぎの ソテー 吉野汁
	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 35 じゃがいも 50 たまねぎ 48 白菜 35 にんじん 22 マカロニ 5 パセリ 0.10 シチューの素 9 クリーム 7 サラダ油 0.65 塩 0.29 こしょう 0.07 小松菜 10 小松菜(冷) 15 マグロフレーク 10 キャベツ 35 にんじん 7 和風ごまドレッシング 6.50	精白米 1食 牛乳 1本 いわし 1枚 でんぶん 10 食用油 8 しょうが 1.50 三温糖 2.77 ガーリックパウダー 0.01 みそ 1.44 みりん 0.60 濃口しょうゆ 2.22 トウバンジャン 0.10 酢 1.00 ごま油 0.30 大豆 10 大豆水煮 6 糸切昆布 0.50 三温糖 0.88 濃口しょうゆ 0.95 薄口しょうゆ 0.55 みりん 0.55 豆腐 26 ゆば 1.50 にんじん 9 葉ねぎ 3 えのきたけ 5 わかめ 0.65 薄口しょうゆ 4.60 塩 0.29 削り節 2.60 のりふりかけ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 40 豆腐 50 たまねぎ 70 もやし 25 にんじん 20 しらたき 30 小松菜(冷) 10 小松菜 5 しょうゆ(有機) 1.78 三温糖 0.55 削り節 0.20 だいこん 24 にんじん 9 油あげ 4 ふ 1.30 葉ねぎ 3 みそ(有機) 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30 クレープ(いちご) 1個 有機献立の日 有機しょうゆを使用したもやしのあえものと有機みそを使用したみそ汁を提供します。	精白米 1食 牛乳 1本 大麦 10 強化米 0.50 豚もも肉 28 じゃがいも 55 たまねぎ 56 にんじん 23 グリーンピース(冷) 6 カレールウ(無添加) 10 カレールウ 6 サラダ油 0.65 塩 0.28 こしょう 0.07 スープの素 0.46 牛乳 1本 鶏ささみフレーク 11 だいこん 13 にんじん 9 キャベツ 20 ブロッコリー 10 サザンアイランドドレッシング 5 いよかんゼリー 1個	パン 1個 牛乳 1本 メンチカツ 1個 じゃがいも 53 たまねぎ 20 さやいんげん(冷) 5 食用油 8 サラダ油 0.39 塩 0.18 こしょう 0.05 酢 0.50 ベーコン 10 豆腐 40 チンゲン菜(冷) 10 たまねぎ 30 にんじん 10 干ししいたけ 0.40 でんぶん 0.65 ごま油 0.13 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 チョコレートチルド 1個	精白米 1食 牛乳 1本 たら 1切 小麦粉 10 白ごま 0.60 あおさ粉 0.30 食用油 10 タルタル風ドレッシング 1個 ほうれん草(冷) 30 もやし 20 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 1.18 塩 0.14 こしょう 0.02 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 でんぶん 0.65 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.23 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 牛肉 30 じゃがいも 60 たまねぎ 62 にんじん 23 しらたき 26 さやいんげん(冷) 5 サラダ油 0.65 濃口しょうゆ 4.39 三温糖 2.53 みりん 1.30 マカロニ 8 マグロフレーク 8 きゅうり 15 にんじん 7 マヨネーズ風ドレッシング 6 サラダ油 1.00 魚のふりかけ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 ハンバーグ 1個 だいこん 27 三温糖 2.30 濃口しょうゆ 2.60 みりん 0.70 削り節 0.50 小松菜 15 小松菜(冷) 25 たまねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 1.44 塩 0.13 こしょう 0.03 鶏むね肉 15 豆腐 26 たまねぎ 15 にんじん 9 油あげ 4 葉ねぎ 3 薄口しょうゆ 4.20 塩 0.30 料理酒 1.00 でんぶん 2 削り節 2.60	
食品名 (g)	《地産地消》 小松菜 稲美町で収穫	節分献立	【じゃぶ煮】 新温泉町の郷土料理		《地産地消》 キャベツ 高砂市で収穫				3年生は大切な高校入試がひかえています。 受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。

節分

2月3日は節分です。

😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊

節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味が込められています。また焼いたいわしの頭をヒイラギの小枝にさし、戸口につるす風習もあり、鬼の嫌いなヒイラギのとげといわしのにおいで鬼を追い払うと言われています。

給食では、3日に「いわしの唐揚げ中華ソース」と大豆を使用した「昆布豆」を提供します。

6日 いよかんゼリー
「いい予感!」

9日 メンチカツ
「受験に勝つ!」
がんばれ!受験生

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立	フレッシュシュガーパン 牛乳 豆とソーセージの煮物 野菜とささみの 青じそサラダ	わかめごはん 牛乳 豚肉のコロッケ キャベツと人参のおひたし つぼ汁	麦ごはん 鶏すき丼 牛乳 切干大根の煮物 ヨーグルト	ごはん 牛乳 トッポギ入り テジカルビ 鶏団子スープ 味付けのり	ごはん 牛乳 かつおとちくわの 磯香あえ 小松菜のナムル 春雨のスープ	小型パン 牛乳 スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんの ピリ辛炒め 野菜たっぷりスープ	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ いんげんのごま和え けんちん汁	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 湯葉のスープ
	フレッシュシュガーパン 1個 油脂加工品(ワニラ) 16 牛乳 1本 ミックスビーンズ 13 ポークソーセージ 16 ベーコン 10 たまねぎ 45 じゃがいも 35 にんじん 22 キャベツ 40 パセリ 0.10 サラダ油 0.65 スープの素 1.11 ケチャップ 13 塩 0.27 こしょう 0.07 鶏ささみフレーク 11 だいこん 13 にんじん 9 もやし 20 きゅうり 10 青じそドレッシング 7	精白米 1食 炊き込みわかめ 2.90 強化米 0.50 牛乳 1本 豚肉のコロッケ 1個 食用油 9 キャベツ 40 にんじん 10 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 じゃがいも 30 きくらげ 0.60 かんぴょう 1.00 油あげ 5 にんじん 10 葉ねぎ 3 しょうが 0.98 みそ 11.50 三温糖 0.30 煮干し 1.30 削り節 1.30	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏むね肉 25 鶏むね肉皮付 20 たまねぎ 70 ささがきごぼう 20 しらたき 26 にんじん 13 岩津ねぎ(冷) 6 三温糖 4.16 濃口しょうゆ 9.17 みりん 2.60 サラダ油 0.65 でんぶん 2.50 削り節 0.50 切干大根 9 にんじん 7 油あげ 5 三温糖 2.22 濃口しょうゆ 1.97 薄口しょうゆ 1.97 みりん 1.30 削り節 0.65 ヨーグルト 1個	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 35 トッポギ 33 キャベツ 22 たまねぎ 15 にんじん 10 しょうが 0.30 コチュジャン 2.70 濃口しょうゆ 2 料理酒 1.00 三温糖 0.70 ガ-ツツガ-ウダー 0.04 サラダ油 0.39 鶏団子 26 たまねぎ 25 にんじん 10 チンゲン菜(冷) 10 生しいたけ 1.00 ごま油 0.26 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 味つけのり 1個	精白米 1食 牛乳 1本 かつお 32 でんぶん 4 ちくわ 20 しょうが 1.56 あおさ粉 0.30 濃口しょうゆ 2.60 三温糖 1.56 みりん 0.52 食用油 8 小松菜 10 小松菜(冷) 20 もやし 20 にんじん 7 白ごま 1.00 三温糖 1.11 酢 0.50 濃口しょうゆ 2.55 ごま油 0.20 ベーコン 10 うずら卵 17 たまねぎ 25 ほうれん草(冷) 13 にんじん 10 はるさめ 2.60 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	小型パン 1個 牛乳 1本 スパゲティ 26 牛ひき肉 26 豚ひき肉 13 たまねぎ 60 にんじん 16 マッシュルーム 10 パセリ 0.10 サラダ油 0.65 ケチャップ 16.25 トマトピューレ 5.85 中濃ソース 5.20 塩 0.29 こしょう 0.07 鶏ささみフレーク 8 トウバンジャン 34 料理酒 9 でんぶん 7 ホールコーン(冷) 6 イタリアンドレッシング 5 ベビーチーズ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 20 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 2.20 料理酒 1.00 みりん 1.00 さやいんげん(冷) 5 でんぶん 0.33 しょうが 0.60 にんにく 0.60 塩 0.10 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.60 三温糖 0.90 コチュジャン 0.80 テンメンジャン 1.30 トウバンジャン 0.08 料理酒 1.00 でんぶん 0.65 じゃがいも 25 キャベツ 17 たまねぎ 14 にんじん 9 ベーコン 5 ほうれん草(冷) 15 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.04	精白米 1食 牛乳 1本 黒砂糖 14.40 牛乳 1本 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 2.20 料理酒 1.00 みりん 1.00 さやいんげん(冷) 5 でんぶん 10 食用油 9 さやいんげん(冷) 5 もやし 20 にんじん 8 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.62 すりごま 1.00 豆腐 38 つきごんにゃく 6 にんじん 10 ごぼう 12 さといも 10 葉ねぎ 3 ごま油 0.39 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.26 削り節 2.60	黒糖パン 1個 黒砂糖 1本 牛乳 1本 豚もも肉 23 大豆 10 大豆水煮 23 たまねぎ 38 にんじん 22 パセリ 0.10 サラダ油 0.39 ケチャップ 15.60 薄口しょうゆ 1.03 三温糖 0.30 塩 0.22 こしょう 0.04 ベーコン 10 たまねぎ 26 ほうれん草(冷) 13 にんじん 9 ゆば 2 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07
食品名	《地産地消》 キャベツ 高砂市で収穫	【つぼ汁】 淡路地域の郷土料理	【鶏すき丼】 福岡県の郷土料理	【新メニュー】 トッポギ入り テジカルビ	【新メニュー】 トッポギ入り テジカルビ	【新メニュー】 トッポギ入り テジカルビ	【新メニュー】 トッポギ入り テジカルビ	【新メニュー】 トッポギ入り テジカルビ	【新メニュー】 トッポギ入り テジカルビ
(9)									

減塩の習慣を身に付けましょう

みなさんの体を健康に保つためにも塩分はなくてはならないものですが、必要以上の塩分の摂りすぎは、将来の健康に影響します。そのため、できるだけ早くから薄味に慣れることが大切です。学校給食でも薄味での提供を工夫していますが、おいしく減塩するためのポイントを紹介します。

1. 風味や香りが良い旬の食材や新鮮な食材を選ぶ。
2. 素材やだしとうま味を生かしたり、酸味や辛味を効かせて調理方法や味付けを工夫。
3. ラーメンやうどんの汁は残したり、みそ汁は具たくさんにし、汁の量を調節。しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。
4. ナトリウム(食塩)を排泄しやすくするカリウムを多く含む野菜、いも、果物などを食べる。

〇〇 新メニュー 〇〇

19日トッポギ入りテジカルビ

韓国語でテジは豚、カルビはあばら肉、トッポギは韓国のもちを炒めたという意味です。給食では豚肉と野菜とトッポギをコチュジャンや砂糖などで甘辛く炒めています。

給食費引落日 3月2日
(10期分) 4,400円
口座への入金をお願いします。

高砂市では、給食費を据え置き、
食材費高騰分を市が負担して
います。

市のホームページに
献立表が
のっています。