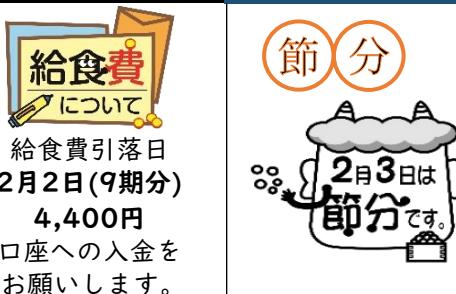


令和8年（2026年）2月献立表

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 こまツナごまサラダ	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 メンチカツ 大根サラダ いよかんゼリー	パン 牛乳 鱈の香味揚げ タルタル風ドレッシング 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 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	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	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
鶏むね肉皮付	35	いわし	1枚	鶏むね肉皮付	40	春巻	1個	メンチカツ	1個
じゃがいも	50	でんぶん	10	豆腐	50	食用油	0.50	たら	1切
たまねぎ	48	食用油	8	たまねぎ	70	もやし	28	じゃがいも	30
白菜	35	しょうが	1.50	にんじん	20	にんじん	7	53	ハンバーグ
にんじん	22	三温糖	2.77	しらたき	30	小松菜(冷)	10	小麦粉	1個
マカロニ	5	ガーリックパウダー	0.01	ささがきごぼう	15	小松菜	5	じゃがいも	60
パセリ	0.10	みそ	1.44	岩津ねぎ(冷)	8	グリンピース(冷)	6	牛乳	60
シチューの素	9	みりん	0.60	サラダ油	0.65	カレールウ(無添加)	10	メンチカツ	27
クリーム	7	濃口しょうゆ	2.22	三温糖	4.04	カレールウ	6	たら	三温糖
サラダ油	0.65	トウバンジャン	0.10	削り節	0.20	サラダ油	0.39	55	2.30
塩	0.29	酢	1.00	濃口しょうゆ	6.93	サラダ油	0.39	56	濃口しょうゆ
こしょう	0.07	ごま油	0.30	みりん	1.95	ベーコン	10	23	2.60
小松菜	10	大豆	10	ひじき	5.20	豚もも肉	24	8	26
小松菜(冷)	15	大豆水煮	6	油あげ	7	ふ	1.30	8	みりん
マグロフレーク	10	糸切昆布	0.50	さつま揚げ	10	葉ねぎ	9	10	1.70
キャベツ	35	三温糖	0.88	油あげ	9	みそ(有機)	1.30	0.07	1.50
にんじん	7	濃口しょうゆ	0.95	削り節	4	鶏さしみフレーク	11	0.05	25
和風ごまドレッシング	6.50	薄口しょうゆ	0.55	サラダ油	0.39	干ししいたけ	13	20	2.30
みりん	0.55	三温糖	1.32	濃口しょうゆ	2.80	にんじん	9	白ごま	62
豆腐	26	みりん	1.20	みりん	1.32	でんぶん	10	あおさ粉	2.20
ゆば	1.50					キャベツ	20	8	0.70
にんじん	9					ごま油	0.13	10	0.70
葉ねぎ	3					液卵	0.13	26	0.50
えのきたけ	5					魚のふりかけ	15	5	0.50
わかめ	0.65					マヨネーズ風ドレッシング	6	さやいんげん(冷)	0.50
薄口しょうゆ	4.60					マグロフレーク	8	削り節	0.50
塩	0.29					牛乳	1本	1.30	10
削り節	2.60					たまねぎ	30	1.30	10
《地産地消》		のりふりかけ	1個			鶏さしみフレーク	11	1.30	10
小松菜						干ししいたけ	13	0.14	1.30
稻美町で収穫						にんじん	9	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						でんぶん	10	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						ごま油	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						液卵	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						牛乳	1本	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						たまねぎ	30	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						にんじん	9	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						でんぶん	10	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						ごま油	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						液卵	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						牛乳	1本	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						たまねぎ	30	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						にんじん	9	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						でんぶん	10	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						ごま油	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						液卵	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						牛乳	1本	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						たまねぎ	30	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						にんじん	9	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						でんぶん	10	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						ごま油	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						液卵	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						牛乳	1本	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						たまねぎ	30	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						にんじん	9	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						でんぶん	10	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						ごま油	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						液卵	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						牛乳	1本	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						たまねぎ	30	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						にんじん	9	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						でんぶん	10	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						ごま油	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						液卵	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						牛乳	1本	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						たまねぎ	30	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						にんじん	9	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						でんぶん	10	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						ごま油	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						液卵	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						牛乳	1本	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						たまねぎ	30	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						にんじん	9	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						でんぶん	10	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						ごま油	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						液卵	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						牛乳	1本	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						たまねぎ	30	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						にんじん	9	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						でんぶん	10	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						ごま油	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						液卵	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						牛乳	1本	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						たまねぎ	30	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						にんじん	9	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						でんぶん	10	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						ごま油	0.13	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						液卵	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						魚のふりかけ	15	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						マヨネーズ風ドレッシング	6	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						マグロフレーク	8	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						牛乳	1本	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						たまねぎ	30	1.30	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						鶏さしみフレーク	11	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						干ししいたけ	13	0.14	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						にんじん	9	0.18	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。						でんぶん	10	0.18	1.30
受験応援メニューで給食を通して3年生を応援します。						ごま油	0.13	1.30	1.30
3年生は大切な高校入試がひかえています。									



節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分に豆をまぐのは、古来から豆には靈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)を追いはら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て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。

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。

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

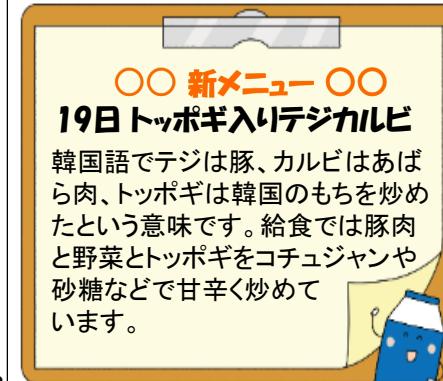
令和8年（2026年）2月献立表

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

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. 素材やだしの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つけを工夫。
 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。



給食費について

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、給食費を据え置きで、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。



◎都合により献立を一部変更する場合もあります。

高砂市教育委員会