



令和8年 2月予定献立表

長南町給食所

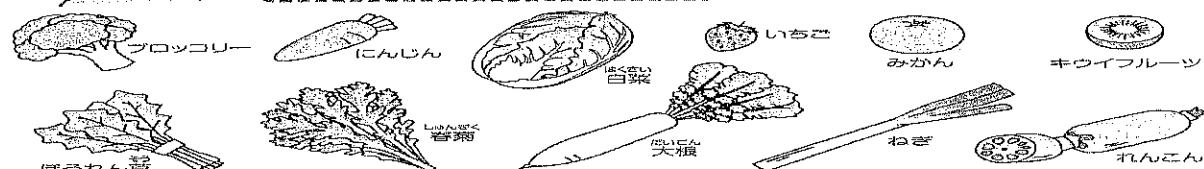
日 曜	牛 乳	献立表	主な材料					小学校 中学校		備考	
			主に血や肉をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
2月	○	ご飯 ぎょうざ 豚キムチ サンラータン ミルメークコービー	ぎょうざ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし えのき たけのこ 厚揚げ	613 kcal 25.4 g 17.5 g 2.4 g	776 kcal 30.0 g 20.8 g 2.6 g	
3火	○	ご飯 いわしのスパイス焼き のりわえ 肉じゃが 福豆(黒糖)	いわし 豚肉 大豆	牛乳 のり	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	人参 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ 枝豆 白滝	643 kcal 27.6 g 17.8 g 1.7 g	803 kcal 33.1 g 20.0 g 2.0 g	節分献立 節分とは季節の分かれ目 という意味です。季節の分 かれ目には邪気が出ると思 われ、邪気は悪いをさすよ うになつたといわれています。 「豆まき」や「ひいらぎい なし」などで、邪気の家 である家を追い払います。
4水	○	スパゲティミートソース にんじんサラダ いちごクレープ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 クレープ	オリーブ油	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり セロリ レモン マッシュルーム	712 kcal 27.2 g 25.7 g 2.1 g	796 kcal 30.8 g 28.3 g 2.4 g	
5木	○	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き ひじきと枝豆のサラダ どさんこ汁 一口ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 ハム みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	ごま油 バター	人参	もやし 枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	622 kcal 26.9 g 20.1 g 2.3 g	772 kcal 31.9 g 22.6 g 2.5 g	
6金	○	ピザ パリツォーネ ミネストローネスープ パナコッタ風デザート	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	米 じゃが芋 マカロニ パナコッタ	油 オリーブ油	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	615 kcal 18.2 g 21.3 g 2.4 g	765 kcal 21.9 g 23.3 g 3.0 g	パリツォーネとは、ピザ 生地で具材を包んだイタ リアの郷土料理であるカ ルツォーネを油で揚げた ものです。ミネストロー ネスープはイタリアの家 庭料理の一つで、パナ コッタはイタリア発祥の デザートです。 ピザはイタリアで最も人 気の食品が誕生されてい ます。
9月	○	ご飯 春巻き ブロッコリーの中巻サラダ マーボー大根	豚肉 ハム みそ	牛乳	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	人参 ブロッコリー	キャベツ 大根 たけのこ 千歳菜 にんにく ねぎ しょうが グリーンピース	650 kcal 20.2 g 25.8 g 2.0 g	848 kcal 24.6 g 32.5 g 2.7 g	
10火	○	ご飯 さば文化干し さっぱりサラダ すき焼き風魚 元気ヨーグルト	さば 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	米 砂糖	油	人参 赤ピーマン	キャベツ きゅうり しめじ 白滝 白菜 ねぎ にんにく	641 kcal 34.2 g 18.7 g 2.6 g	801 kcal 41.3 g 21.5 g 3.1 g	
12木	○	ご飯 肉団子(ケチャップ味) れんこんごまドレサラダ おでん	肉団子 ツナ 揚げボール 野菜ボール ちくわ	牛乳	米 醤油	ごま ドレッシング	人参	れんこん きゅうり とうもろこし 大根 こんにゃく	592 kcal 22.8 g 16.6 g 2.4 g	780 kcal 28.6 g 20.4 g 2.7 g	
13金	○	チキンライス 鮭とほうれん草のグラタン ABCスープ チョコプリン	鶏肉 ベーコン 鮭	牛乳	米 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 バター	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース 赤ピーマン	621 kcal 22.4 g 19.6 g 2.7 g	771 kcal 26.6 g 22.0 g 3.1 g	バレンタイン献立
16月	○	ご飯 さばのみそ煮 ビビンバ風炒め ワンタンスープ ヘビーチーズ	さば 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	米 砂糖	油 ごま油	人参 ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ きくらげ	628 kcal 29.9 g 24.8 g 2.8 g	797 kcal 37.6 g 28.8 g 3.3 g	
17火	○	ご飯 豆腐ハンバーグのあんかけ ごまあえ さつま汁	豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ご飯 砂糖 さつま芋 澱粉	油 ごま	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	607 kcal 25.5 g 17.2 g 2.3 g	764 kcal 31.0 g 19.7 g 2.8 g	長南中学校3年生中止
18水	○	スラッピージョー (コッペパン ミートソース) ハッシュドポテト ジュリエンスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	パン パン粉 じゃが芋	油	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ	628 kcal 22.2 g 27.0 g 3.0 g	766 kcal 26.6 g 30.9 g 3.7 g	長南中学校3年生中止
19木	○	カレーライス (妻ご飯 ポークカレー) コンソメスープ フルーツキャロットゼリー	豚肉 花豆	牛乳 スキムミルク チーズ	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし グリーンピース	701 kcal 25.5 g 20.0 g 2.0 g	872 kcal 30.7 g 23.2 g 2.7 g	
20金	○	キムチご飯 鶏のから揚げ 海藻サラダ 田舎汁 お米のタルト	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 海藻ミックス	米 砂糖 里芋 タルト 澱粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	人参 小松菜	しょうが にんにく 大根 キャベツ ねぎ きゅうり	747 kcal 29.3 g 31.0 g 3.1 g	898 kcal 35.1 g 35.4 g 4.1 g	長南中学校3年生 リクエスト献立
24火	○	ビビンバ (妻ご飯 肉みそ ナムル) サムゲタン風スープ	豚肉 玉子 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 もち麦	ごま油 ごま	人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく もやし 大根 きゅうり 干し椎茸 しょうが	638 kcal 27.5 g 24.6 g 2.2 g	793 kcal 32.7 g 27.9 g 2.6 g	食のこたわ 「青葉に塩」 青葉に塩をかけること、し おれてしまうことから、 急に元気がなくなりしよ ぼりするなどのために、 塩をかけること、塩分濃 度の薄い方から濃い方に 水が出ていくため、この 作用を利用して、漬物な どがつくられています。
25水	○	ゴキウ揚げパン マカロニサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	ハム ベーコン ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 ココア じゃが芋 米粉 マカロニ	油 マヨネーズ ドレッシング	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	693 kcal 22.7 g 28.8 g 2.5 g	848 kcal 27.2 g 33.9 g 3.1 g	
26木	○	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草リテー 白菜と肉団子のスープ	鶏肉 ベーコン つくね	牛乳	米 砂糖 澱粉	油	人参 ほうれん草 チンゲンサイ	りんご えのき にんにく 大根 しょうが 白菜 ねぎ もやし とうもろこし	602 kcal 25.0 g 21.4 g 2.4 g	757 kcal 30.4 g 24.7 g 3.0 g	
27金	○	タコライス (古代米 タコミート チーズ入りサラダ) キャロットスープ	豚肉	牛乳 チーズ	米 黒米 砂糖 澱粉	油	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	679 kcal 27.1 g 24.9 g 2.5 g	842 kcal 31.8 g 28.2 g 2.7 g	

※材料の都合により献立を変更することがあります。

エネルギー	(小) 650kcal	(中) 830kcal
タンパク質	(小) 26.8g	(中) 34.2g
脂質	(小) 18.1g	(中) 23.1g
食塩相当量	(小) 2.0g	(中) 2.5g



旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう



野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。