

2月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：598kcal たんぱく質：23.1g

脂 質：18.0g 食塩相当量：2.4g

【中学校】

エネルギー：705kcal たんぱく質：26.2g

脂 質：19.2g 食塩相当量：2.9g

2026年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん	○	大根のすまし汁 ★チキンのオーブン焼き ★ふきのみそ炒め	牛乳, かまぼこ, 鶏肉, チーズ, さつまあげ, 赤みそ	ごはん, 油, さとう	大根, 人参, えのきたけ, ふき
3 (火)	しほろ牛めし <small>しほろ牛は、「土幌町肉牛振興会」 さんよりいただきました</small>	○	みそ汁(豆腐・わかめ) <small>とうふに使われている大豆は「土幌高校産」です</small> 大根と青菜のサラダ 黒糖福豆	牛乳, 牛肉(しほろ 牛), とうふ(土幌高 校産大豆使用), わか め, みそ, 黒糖福豆	ごはん, ごま油, さ とう, 春雨, ドレツ シング	人参, コーン, 大根, 小松菜, 玉 ねぎ
4 (水)	ごはん	○	みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) たらのスパイス揚げ ★春雨サラダ <small>ほねに気をつけましょう</small> ★ジョア(フレーン)	みそ, たら, ハム, ヨー グルト	ごはん, じゃがい も, 油, 春雨, さと う, ごま油	長ねぎ, きゅうり, 人参, コーン
5 (木)	スパゲティ ナポリタン	○	野菜コロツケ	牛乳, ハム	スパゲティ, 油, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, コーン, マツシュ ルーム
6 (金)	ごはん	○	みそ汁(白菜・なめこ) ★五目たまご焼き 塩肉じゃが	牛乳, みそ, 卵, ひじ き, 昆布, 豚肉	ごはん, じゃがい も, 油	白菜, なめこ, 玉ねぎ, 人参, さ やいんげん
9 (月)	ごはん	○	★パイタンスープ 春巻き からし和え	牛乳, 豚肉, ささみ	ごはん, 油	白菜, 人参, きくらげ, きゃべ つ, 小松菜
10 (火)	★中華丼	○	パインのゼリー和え	牛乳, 豚肉, いか	ごはん, 油, でん 粉, ごま油	白菜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, きくらげ, パイナップル
11 (水)	建国記念の日					
12 (木)	★ジャージャー めん	○	★ジャンボぎょうざ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	ラーメン, ごま油, さとう, でん粉	玉ねぎ, たけのこ, 人参
13 (金)	ごはん	○	みそ汁(玉ねぎ・人参) ★ささみの黒酢風味 ★切干大根の洋風煮	牛乳, みそ, ささみ, ベーコン	ごはん, でん粉, 油, さとう	玉ねぎ, 人参, 切干大根, さやい んげん
16 (月)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・こんぶ) ★照焼ハンバーグ 大根サラダ	牛乳, 昆布, みそ, 鶏 肉, 豚肉, ハム	ごはん, ドレツシ ング	きゃべつ, 大根, きゅうり, コー ン
17 (火)	ごはん	○	★わかたけ汁 ★ささみカツ こんにやくとがんものみそ炒め	牛乳, わかめ, 鶏肉, が んもどき, 豚肉, 赤み そ	ごはん, 油, さと う, でん粉	たけのこ, 長ねぎ, こんにやく, 人参
18 (水)	ごはん	○	かぼちゃだんご汁 ほっけ和風フライ <small>ほねに気をつけましょう</small> やみつききゃべつ	牛乳, さつまあげ, ほっけ, 昆布	ごはん, 油, ごま油	かぼちゃ, 大根, 人参, ごぼう, しめじ, きゃべつ, きゅうり
19 (木)	★ちゃんぽんめん	○	★たごでたご焼き 元気ヨーグルト	牛乳, つと, 豚肉, た ご, ヨーグルト	ラーメン	白菜, 人参, チンゲンサイ, たけ のこ
20 (金)	★ナン	○	チキンキーマカレー ★オムレツ(ほうれん草)	牛乳, 鶏肉, 卵	ナン	玉ねぎ, 人参, コーン, ほうれん 草
23 (月)	天皇誕生日					
24 (火)	ごはん	○	みそ汁(白菜・人参) いわしの梅煮 <small>ほねに気をつけましょう</small> 海そうサラダ	牛乳, みそ, いわし, わ かめ, いか	ごはん, ドレツシ ング	白菜, 人参, きゃべつ, きゅう り, 玉ねぎ
25 (水)	ごはん	○	白菜スープ イカメンチカツ カラフルサラダ	牛乳, いか, たら, まぐ ろツナ	ごはん, 油, ドレツ シング	白菜, 小松菜, 人参, きゃべつ, きゅうり, ブロッコリー, パプ リカ
26 (木)	ごはん	○	さつまいも汁 ★ケチャップあん肉団子(2個) きゅうりもみ	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏 肉, ちくわ	ごはん, さつまい も	玉ねぎ, 人参, きゅうり
27 (金)	★スパゲティ ミートソース	○	★グリーンサラダ ★はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉	スパゲティ, 油, ド レツシング	玉ねぎ, 人参, きゃべつ, きゅう り, ブロッコリー