

2026年 2月分予定献立表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生			
			あ か	おもに体をつくるものになる		み どり	おもに体の調子を整えるものになる				さ いろ	おもにエネルギーの もとになる
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白質 g
2	月	ごはん	牛乳	★マーボー豆腐 はるさめの中華サラダ	ぶたひき肉 豆腐 みそ ほぐしささみ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり	米 さとう でんぶん マロニー	米油 ごま油 ドレッシング	630 791	27.1 33.2
3	火	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 すまし汁 ★きゅうりのおおろし 節分ポロ(幼) 節分豆(小中)	いわし とり肉 豆腐 なた 節分豆(小中)	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま油	602 708	25.9 29.3
4	水	ごはん	牛乳	野菜いため 焼ききょうざ(幼①小②中③) ★焼きプリンタルト	ぶた肉 きょうざ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ヤングコーン キャベツ	米 タルト	米油	657 804	19.4 23.2
5	木	★鳴門わかめ ごはん	牛乳	ちゃんこなべ ごま酢あえ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	ごま油 ごま	589 737	25.8 31.7
6	金	★小型りんごパン	牛乳	★カレーうどん コールスローサラダ	ぶた肉 ポークハム	牛乳	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン	米油 カレー ドレッシング	596 775	21.7 27.3
9	月	★キムチチャーハン	牛乳	海せんワントンスープ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく はくさい たまねぎ はくさいキムチ たけのこ みかん パイン もも	米 さとう ワントン ナタデココ ゼリー	米油 ごま ごま油	616 760	19.1 22.8
10	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	★おでん風煮込み 酢の物	とり肉 さつまあげ あつあげ うずら卵	牛乳 こんぶ わかめ ちりめん	さやいんげん にんじん	こんにやく だいこん きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう		573 713	22.6 27.4
12	木	ごはん	牛乳	★白身魚フライ バックソース ポイルキャベツ みそけんちん汁	白身魚(ほき) とり肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにやく	米 さといも	米油 ごま油	600 743	23.9 28.2
13	金	こくとうパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース コンソメスープ ★チョコクレープ	ハンバーグ とり肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン	パン 黒さとう	米油 クレープ	699 818	25.5 29.1
16	月	麦入りごはん (バターチキン カレー)	牛乳	バターチキンカレーの具 野菜サラダ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 米粒麦 じゃがいも	米油 バター カレー ドレッシング	644 812	22.9 28.2
17	火	ごはん	牛乳	★チキン南蛮 タルタルソース ★そうめん汁 ★みかん	とり肉 ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ みかん	米 さとう でんぶん そうめん	米油 タルタルソース	697 874	25.6 31.2
18	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 そくせきづけ 大豆入りきんぴらごぼう	さば ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼうこんにやく はくさい しょうが	米 さとう	米油 ごま ごま油	665 848	24.8 31.0
19	木	ごはん	牛乳	★とり肉とこんにやくのみそ煮 ★卵と野菜のおかかあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵 花かつお	牛乳	にんじん こまつな	しょうがこんにやく たけのこ えだまめ キャベツ もやし レモン果汁	米 さとう	米油 ごま	596 745	25.5 30.9
20	金	小型コッペパン (★レーズンクリーム)	牛乳	★焼きビーフン ごぼうとささみのサラダ	ぶた肉 ほぐしささみ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり	パン	米油 ごま油 ドレッシング レーズンクリーム	650 821	23.5 29.8
24	火	ごはん	牛乳	肉じゃが パンパンジーサラダ ★ガトーショコラ	ぶた肉 さつまあげ ほぐしささみ	牛乳	にんじん	たまねぎこんにやく えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう じゃがいも ガトーショコラ	米油 ドレッシング	674 817	24.7 29.9
25	水	ごはん	牛乳	★白身魚の南蛮漬け 豚汁	白身魚(メルルーサ) ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油	607 756	26.3 31.5
26	木	玄米入りごはん (ビビンバ)	牛乳	★ビビンバの具 (肉いため、卵入りナムル) ★わかめスープ	卵 牛肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ えのきたけ	米 さとう 玄米 じゃがいも	ごま油 ごま 米油	652 819	24.1 29.5
27	金	★あげパン	牛乳	★トマトミートオムレツ ★ミックスポテトサラダ	ポークハム オムレツ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり	パン さとう	米油 マヨネーズ	670 830	21.7 25.1

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

〇2/10(火)のおでん風煮こみには、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話してください。

基準	小学生 中学年	650	21~ 33
	中学生	830	27~ 42

今月の地場産物(板野町産) 米、ねぎ、しいたけ