

2026

2月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^)
☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)



♡1・2・3月は小中学校の卒業生のリクエストをもとに献立を立てた「思い出給食月間」です♡

2月の目標

行事食や和食について知ろう



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が

店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代におおさか・しょうにん・しょうばい繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。
(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方(恵方)を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)
<p>〈節分献立〉</p> <p>手巻きずし</p> <p>あご丸のみそ汁</p> <p>こめ 75 黄 (有機米)</p> <p>ごま 1.5 黄</p> <p>すしず すしお</p> <p>さとう (具)</p> <p>なつとう 1個 赤</p> <p>ウインナー 2個/3個 赤</p> <p>手巻きのり 1袋 赤 (ツナサラダ)</p> <p>ツナ 10 赤</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>キャベツ 15 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>コーン 5 緑</p> <p>マヨネーズ 6 黄</p> <p>しお こしょう</p>	<p>♡ココア揚げパン</p> <p>かぼちやのミルクスープ</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄 (有機米)</p> <p>ピザ風ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1個 赤</p> <p>ぶたにく、とりにく、たまねぎ、でんぶん</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>ピーマン 4 緑</p> <p>カラーピーマン 6 緑</p> <p>チーズ 6 赤</p> <p>あぶら 黄</p> <p>トマトピューレ</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>さとう</p>	<p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄 (有機米)</p> <p>コーンサラダ</p> <p>キャベツ 35 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>コーン 10 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>ドレッシング 8 黄</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>あつあげ 20 赤</p> <p>じゃがいも 20 黄</p> <p>はくさい 25 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>しめじ 3 緑</p> <p>わかめ 0.4 赤</p> <p>みそ 7 赤</p> <p>にぼし</p>	<p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄 (有機米)</p> <p>ならえ</p> <p>あぶらあげ 4 赤</p> <p>れんこん 10 緑</p> <p>みずな 10 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>しらたき 5 緑</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>ごま 1.5 黄</p> <p>しょうゆ さとう しお</p> <p>あぶら</p> <p>しょうゆ さとう さけ</p> <p>みりん</p> <p>わかめスープ</p> <p>とうふ 20 赤</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>しいたけ 3 緑</p> <p>わかめ 0.4 赤</p> <p>しお こしょう しょうゆ</p> <p>とりがらスープ</p>	<p>ひじきとごぼうのサラダ</p> <p>ツナ 6 赤</p> <p>ひじき 0.5 赤</p> <p>ごぼう 25 緑</p> <p>キャベツ 20 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>マヨネーズ 6 黄</p> <p>ごま 1 黄</p> <p>しょうゆ さとう す</p> <p>あさりとえのきの赤だし</p> <p>あさり 10 赤</p> <p>あぶらあげ 4 赤</p> <p>だいこん 30 緑</p> <p>はくさい 25 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>まめみそ 6.5 赤</p> <p>にぼし</p>



2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)
<p>♡石見ポークのカレーライス</p> <p>♡ごぼうチップス</p> <p>野菜たっぷりみそラーメン</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1本 赤黄緑</p> <p>ぶたにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりにく、こむぎこ、でんぶん、こめこ</p> <p>あぶら 黄</p> <p>パンサンズー</p> <p>きんしたまご 5 赤</p> <p>ハム 3 赤</p> <p>はるさめ 4 黄</p> <p>キャベツ 10 緑</p> <p>もやし 15 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>きくらげ 0.4 緑</p> <p>ごまあぶら 黄</p> <p>しお しょうゆ さとう す</p>	<p>♡わかめごはん</p> <p>♡かつのりサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>大根サラダ</p> <p>ごめ 75 黄 (有機米)</p> <p>ハム 5 赤</p> <p>だいこん 35 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>♡鶏肉のから揚げ</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>あぶら 黄</p> <p>とりにく 50 赤</p> <p>しょうが 0.3 赤</p> <p>す</p> <p>♡さばのみそ煮</p> <p>さば 1切 赤</p> <p>しょうが 緑</p> <p>みそ 4 赤</p> <p>しょうゆ さとう さけ</p> <p>♡けんちん汁</p> <p>とうふ 25 赤</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>ごぼう 10 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>しいたけ 3 緑</p> <p>ごまあぶら 黄</p> <p>しお しょうゆ みりん</p> <p>こんごうだし</p> <p>もずくのサンラータン</p> <p>もずく 15 赤</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>もやし 15 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>にんじん 8 緑</p> <p>でんぶん 黄</p> <p>ごまあぶら 黄</p> <p>ラーゆ 黄</p> <p>しお こしょう しょうゆ</p> <p>すとりがらスープ</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>♡わかめごはん</p> <p>♡かつのりサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>大根サラダ</p> <p>ごめ 75 黄 (有機米)</p> <p>ハム 5 赤</p> <p>だいこん 35 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>♡鶏肉のから揚げ</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>あぶら 黄</p> <p>とりにく 50 赤</p> <p>しょうが 0.3 赤</p> <p>す</p> <p>♡さばのみそ煮</p> <p>さば 1切 赤</p> <p>しょうが 緑</p> <p>みそ 4 赤</p> <p>しょうゆ さとう さけ</p> <p>♡けんちん汁</p> <p>とうふ 25 赤</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>ごぼう 10 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>しいたけ 3 緑</p> <p>ごまあぶら 黄</p> <p>しお しょうゆ みりん</p> <p>こんごうだし</p> <p>もずくのサンラータン</p> <p>もずく 15 赤</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>もやし 15 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>にんじん 8 緑</p> <p>でんぶん 黄</p> <p>ごまあぶら 黄</p> <p>ラーゆ 黄</p> <p>しお こしょう しょうゆ</p> <p>すとりがらスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>大根サラダ</p> <p>ごめ 75 黄 (有機米)</p> <p>ハム 5 赤</p> <p>だいこん 35 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>♡鶏肉のから揚げ</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>あぶら 黄</p> <p>とりにく 50 赤</p> <p>しょうが 0.3 赤</p> <p>す</p> <p>♡さばのみそ煮</p> <p>さば 1切 赤</p> <p>しょうが 緑</p> <p>みそ 4 赤</p> <p>しょうゆ さとう さけ</p> <p>♡けんちん汁</p> <p>とうふ 25 赤</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>ごぼう 10 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>しいたけ 3 緑</p> <p>ごまあぶら 黄</p> <p>しお しょうゆ みりん</p> <p>こんごうだし</p> <p>もずくのサンラータン</p> <p>もずく 15 赤</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>もやし 15 緑</p> <p>ねぎ 3 緑</p> <p>にんじん 8 緑</p> <p>でんぶん 黄</p> <p>ごまあぶら 黄</p> <p>ラーゆ 黄</p> <p>しお こしょう しょうゆ</p> <p>すとりがらスープ</p>

2月16日 (月)		2月17日 (火)		2月18日 (水)		2月19日 (木)		2月20日 (金)	
ごはん	ゆかり和え	りんごパン	りっちゃんのお冬サラダ	チキンピラフ	豆乳スープ	ごはん	ひじきの炒め煮	ごはん	アーモンド和え
こめ 75 黄 (有機米)	かまぼこ 6 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑	コッペパン 1こ 黄 りんごクリスタル 12 黄 りんご、さとう	ハム 8 赤 ブロッコリー 15 緑 カリフラワー 10 緑 キャベツ 15 緑 コーン 10 緑	こめ 50 黄 (有機米)	ウインナー 15 赤 さつまいも 25 黄 はくさい 25 緑 ブロッコリー 10 緑 エリンギ 3 緑 とうにゅう 20 赤	こめ 75 黄 (有機米)	さつまいも 5 赤 だいず 10 赤 ひじき 2.2 赤 にんじん 8 緑 さやいんげん 4 緑	こめ 75 黄 (有機米)	とりさきみ 8 赤 キャベツ 30 緑 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 アーモンド 5 黄
さわらの香味焼き	にんじん 5 赤 ゆかりふりかけ 緑	たらと小松菜のグラタン	にんじん 5 緑 しおこんぶ 0.3 赤 かつおぶし 0.3 赤 あぶら 黄 しお こしょう さとう す	カラーピーマン 6 緑 さやいんげん 6 緑 コーン 6 緑 しめじ 5 緑 にんにく 緑 あぶら 黄 しお こしょうしるワイン チキンスープ	オムレツ	生干しカレイのから揚げ	あぶら 黄 しょうゆ さとう さけ みりん わふうだし	♡チキンのフレーク焼き	♡冬野菜のミネストローネ
さわら 1切 赤 しょうが 緑 にんにく 緑 しょうゆ さとう さけ みりん	鶏肉団子のみぞれ汁	たまたまねぎ 30 緑 こまつな 8 緑 しめじ 6 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 ミックスチーズ 6 赤 こめこ 3 黄 バター 2.5 黄 パンこ 黄 しお こしょう チキンスープ	♡ウインナーのスープ	オムレツ 1個 赤	たまご、でんぶん、あぶら	カレイ 1尾 赤 でんぶん 5 黄 あぶら 黄	♡豚汁	♡チキンのフレーク焼き	♡冬野菜のミネストローネ
	にくだんご 20 赤 とりにく、たまねぎ でんぶん、にんにく		♡ウインナーのスープ				ぶたにく 15 赤 さつまいも 20 黄 はくさい 20 緑 ごぼう 10 緑 こんにゃく 10 緑 にんじん 5 黄 ねぎ 3.5 赤 みそ 7 赤 にぼし	♡チキンのフレーク焼き	♡冬野菜のミネストローネ
	だいこん 30 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 えのきたけ 3 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし		ウインナー 20 赤 だいこん 30 緑 もやし 15 緑 さやいんげん 3 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ					♡チキンのフレーク焼き	♡冬野菜のミネストローネ

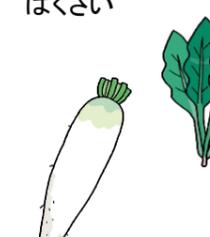
2月23日 (月)		2月24日 (火)		2月25日 (水)		2月26日 (木)		2月27日 (金)	
天皇誕生日		♡ミルク 小:ココア 中:コーヒー	すこやかロール(黒糖)	♡石見和牛ごはん	五目カレービーフン	ごはん	塩ナムル	ごはん	スイートポテトサラダ
		ココアミルク 1個 黄 ココアパウダー コーヒーミルク 1個 黄 インスタントコーヒー	すこやかロール 1こ 黄 <アレルギー原材料> 小麦 ※卵・乳製品不使用	こめ 50 黄 (有機米)	ぶたにく 15 赤 ビーフン 8 黄 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 カラーピーマン 4 緑 あぶら 黄	こめ 75 黄 (有機米)	ツナ 6 赤 キャベツ 22 緑 こまつな 15 緑 もやし 15 緑 コーン 6 緑	こめ 75 黄 (有機米)	ハム 6 赤 さつまいも 30 黄 キャベツ 15 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ 6 黄
		※飲用牛乳なしの児童・生徒 いちごジャム 1個 黄	ペンネ トマトソース	ぎゅうにく 20 赤 ごぼう 15 赤 こんにゃく 15 緑 にんじん 5 緑 えだまめ 6 緑 ごま 1 黄	かぶのみそ汁	ホキのマリネ	ホキ 1切 赤 たまねぎ 4 緑 にんじん 4 緑 ピーマン 4 緑 こむぎこ 5 黄 あぶら 黄	ホキのマリネ	豆腐のすまし汁
		豚しゃぶサラダ	ぶたにく 20 赤 だいずミート 6 赤 ペンネ 30 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 5 緑 パセリ 0.03 緑	しょうゆ みりん さとう さけ わふうだし	あぶらあげ 4 赤 はくさい 30 緑 かぶ 20 緑 えのきたけ 3 緑 ねぎ 3 緑 みそ 7 赤 にぼし	ホキ 1切 赤 たまねぎ 4 緑 にんじん 4 緑 ピーマン 4 緑 こむぎこ 5 黄 あぶら 黄	かつおぶし 1 赤 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しお	つくね 1個 赤 キャベツ、とりにく ぶたにく、かつおぶし しょうが、にんにく	
		ぶたにく 20 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 ブロッコリー 10 緑 にんじん 5 赤 マヨネーズ 8 黄 レモンじる 0.5 黄 ごま 1 黄 さとう しょうゆ	にんにく 0.3 緑 オリーブオイル 黄 しお こしょう あかワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンスープ	しょうゆ さけ わふうだし	しゅうまい 1個/2個 赤黄	す しょうゆ しょうゆ さとう みりん しるワイン	ベーコンと白菜のスープ	でんぶん 0.2 黄 しょうゆ さとう みりん	
			にんにく 0.3 緑 オリーブオイル 黄 しお こしょう あかワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンスープ	しょうゆ さけ わふうだし	しゅうまい 1個/2個 赤黄	す しょうゆ しょうゆ さとう みりん しるワイン	ベーコンと白菜のスープ	豆腐のすまし汁	

2月の給食に登場する

こめ
ぎゅうにく
ぶたにく



とうふ
だいこん
にんじん
はくさい



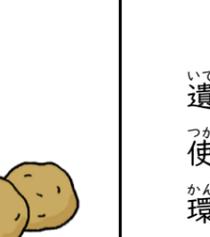
ほうれんそう
しろねぎ
みずな



しいたけ
パセリ
さつまいも



じゃがいも
みそ
しょうゆ
こめこ



2月2日~25日は
おおなんちょうさん 有機きまい
邑南町産の「有機米」



2月2日から25日の12日間のお米は、邑南町産の「有機米」を使用します。品種は、「きぬむすめ」と「つや姫」です。
有機米は、たい肥などで土づくりをした田んぼで、
いんぶん かんきょう やさ ほうほう つく
環境に優しい方法で作られたお米です。



※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g	
						A μg	B1 mg	B2 mg		
2月の平均	618	25.5 ※16.5%	21.4 ※31.2%	342	2.7	192	0.8	0.57	30	2.2
学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%