

令和8年 2月 学校給食献立表



★今月の食育目標：バランスのよい食事をして風邪を予防しよう

さぬき市大川学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		中学校2年
2 月	火	牛乳		牛乳						604
		麦ごはん					米 大麦			790
		いわしのかば焼き風	いわし			しょうが	希少糖	でんぶん なたね油	みりん ショウゆ	
		レタスのサラダ		こんぶ		キャベツ もやし レタス きゅうり	希少糖	なたね油	酢 ボン酢	
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しいたけ			煮干し(だし)	20.9
		節分豆(小中学校のみ)	煎り大豆							27.0
3 火	木	さつまいもチップス(幼稚園のみ)				さつまいもチップス				
		牛乳		牛乳						635
		麦ごはん				米 大麦				811
		マーポー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	希少糖 でんぶん なたね油	清酒 チキンコンソメ ショウゆ ケチャップ トウバンジヤン			
		中華サラダ	ロースハム	にんじん	もやし キャベツ きゅうり	希少糖	ごま油	酢 ショウゆ	24.2	29.8
4 水	木	ヨーグルト		ヨーグルト						
		牛乳		牛乳						596
		中華風たきこみごはん	焼き豚	にんじん	たけのこ えだまめ ねぎ 干しいたけ	米 希少糖	ごま油	しょうゆ 清酒		763
		なばなのこまドレッシングあえ	ツナ	なばな にんじん	キャベツ もやし コーン	希少糖	ごま なたね油	酢 ショウゆ		
		レタスの卵スープ	鶏卵 豆腐	にんじん ねぎ	たまねぎ 生きくらげ レタス	でんぶん		鶏がらだし ショウゆ 中華だし	22.9	29.0
5 木	木	キャンディチーズ		チーズ						
		牛乳		牛乳						621
		ごはん				米				795
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん チンゲンサイ	にんにく ショウガ たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ	希少糖 でんぶん ごま油	清酒 チキンコンソメ ショウゆ トウバンジヤン			
		小松菜ののりあえ	のり	にんじん 小松菜	もやし キャベツ コーン	希少糖		しょうゆ 醋	24.7	31.2
6 金	木	かえりのごまがらめ	かえり			希少糖	ごま	しょうゆ 醋 みりん		
		牛乳		牛乳						667
		小型コッペパン (小学校3~6年、中学校のみ)				コッペパン				805
		オリーブ牛肉うどん(うどん)				うどん				
		オリーブ牛肉うどん(汁)	オリーブ牛	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	希少糖	なたね油	清酒 みりん ショウゆ 煮干し(だし) だし昆布	21.6	26.2
9 月	木	ちりめんあえ	ちりめん	小松菜 にんじん	レタス もやし	希少糖		ポン酢 ショウゆ		
		いよかん			いよかん					
		牛乳		牛乳						595
		ダイシモチ麦ごはん				米 ダイシモチ麦				785
		蓋揚げいりこの香り揚げ	いりこ	ねぎ	しょうが	希少糖 米粉	なたね油	しょうゆ 醋		
10 火	木	まんぱとツナのあえ物	ツナ	まんぱ	レタス もやし	希少糖		しょうゆ ボン酢	23.8	30.8
		うちこみ汁	油揚げ みそ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	うどん さといも		煮干し(だし)		
		牛乳		牛乳						630
		コッペパン				コッペパン				795
		鶏肉とはくさいのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ はくさい	マカロニ ジャガイモ 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン コーンクリームスープ チキンコンソメ	
12 木	木	プロッコリーのサラダ		プロッコリー		キャベツ コーン たまねぎ	希少糖	なたね油	酢	24.2
		ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ				
		牛乳		牛乳						568
		ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	米	なたね油	清酒 ショウゆ みりん 削り節(だし)	740
		小松菜のサラダ	ロースハム		小松菜 にんじん	コーン キャベツ	希少糖	なたね油	しょうゆ 醋	
13 金	木	白みそのみそ汁	油揚げ みそ	ねぎ	たまねぎ しめじ	ふ				19.4
		りんご			りんご					24.9
		牛乳		牛乳						605
		黒糖パン				黒糖パン				761
		肉だんごの甘酢	肉だんごの甘酢							
16 月	木	パスタ入りスープ	ベーコン	にんじん	セロリー だいこん ねぎ	じゃがいも マカロニ	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ 中華だし ショウゆ	23.3	28.9
		型抜きチーズ	チーズ							
		牛乳		牛乳						581
		麦ごはん				米 大麦				758
		肉じゃが	豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 希少糖	なたね油	清酒 ショウゆ みりん 削り節(だし)		21.9
17 火	木	プロッコリーのおかかあえ	かつお節	プロッコリー にんじん	キャベツ	希少糖		ポン酢 ショウゆ		26.6
		のりつくだ煮	のりつくだ煮							
		牛乳		牛乳						588
		ごはん				米				740
		鮭メンチカツ	鮭メンチカツ							
18 水	木	かおりあえ			レタス もやし はくさい すだち	希少糖		しょうゆ		18.8
		さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ	しいたけ だいこん	さつまいも		煮干し(だし)		22.9
		牛乳		牛乳						569
		オムライス(チキンライス)	鶏肉	にんじん	にんにくたまねぎ コーン えだまめ	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン ケチャップ マトベースト		707
		オムライス(薄焼き卵)	薄焼き卵							
か が わ 印 給 食 ウ イ ／ ク	木	コンソメスープ	ベーコン	にんじん バセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ	19.9	23.7
		海藻サラダ		海藻ミックス	赤ビーマン	キャベツ レタス		ドレッシング		

令和8年 2月 学校給食献立表



さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：バランスのよい食事をして風邪を予防しよう

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
19 木	牛乳		牛乳						696	867
	発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米				
	さばの塩焼き	さば						清酒		
	てっぱい	油揚げみそ	ちりめん	にんじん	だいこん ゆず	希少糖	酢		26.0	31.5
20 金	まごわやさしい煮	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 希少糖	ごま なたね油	しょうゆ みりん 削り節(だし)		
	牛乳		牛乳						629	760
	ミルクパン (小学校3~6年、中学校のみ)					ミルクパン				
	はくさいうどん(うどん)					うどん				
	はくさいうどん(汁)	豚肉 てんぶら		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい	でんぶん	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	22.8	28.2
24 火	ハムサラダ	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	希少糖	なたね油	酢		
	しらぬい				しらぬい					
	牛乳		牛乳						652	824
	コッペパン					コッペパン				
25 水	グリルチキン	グリルチキン								
	根菜サラダ			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	希少糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ	27.0	33.4
	コーンポタージュ	ペーチン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん バセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	コーンクリームスープ チキンコンソメ 鶏がらだし		
	牛乳		牛乳						680	861
26 木	菜めし			菜めしのもと		米 大麦				
	だいこんと厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん しめじ	こんにゃく 希少糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	22.3	27.8
	ほうれん草のツナサラダ	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	希少糖	なたね油	しょうゆ 酢		
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
27 金	牛乳		牛乳						659	865
	カレーライス(麦ごはん)					米 大麦				
	カレーライス(ルウ)	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	なたね油 カレールウ	赤ワイン カレー粉 ケチャップ チャツネ 鶏がらだし		
	キャベツとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	希少糖	なたね油	酢	22.5	28.5
27 金	かえりのスナック		かえり				オリーブ油			
	牛乳		牛乳						648	738
	全粒粉パン					全粒粉パン				
	白身魚のフライ	白身魚フライ					なたね油			
27 金	ゆで野菜(とんかつソース)			小松菜 にんじん	キャベツ			とんかつソース		
	マカロニスープ	ペーチン 白いんげん豆		にんじん バセリ	セロリー たまねぎ はくさい	マカロニ じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし	28.2	32.2
	スライスチーズ		チーズ							

※献立は材料その他の都合により変更をすることあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。

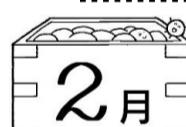
※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和8年1月分学校給食費口座振替日は、令和8年3月2日(月)です。

前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。



いただきます！

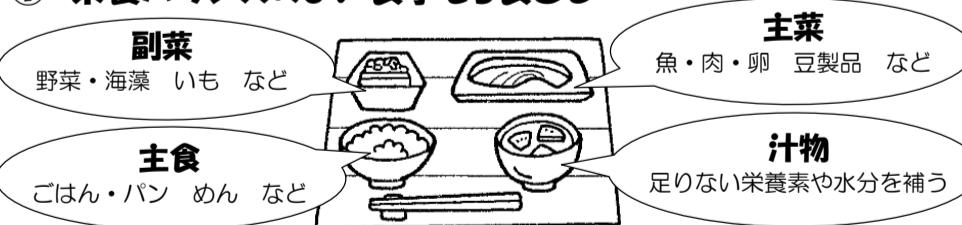
今月の食育目標：バランスのよい食事をして風邪を予防しよう



寒い日が続くと、風邪が流行しやすくなります。風邪の多くはウイルスが原因で、空気中のウイルスが鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こります。風邪をひかないためには、バランスのよい食事をして体の抵抗力を高めることが大切です。

《風邪を予防する食事のポイント》

① 栄養バランスのよい食事を3食とする



体の抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事をとることが大切です。主食・主菜・副菜に汁物を組み合わせると、いろいろな食品を食べることができます。栄養のバランスが整いややすくなります。**パンだけの朝食や、うどんだけの昼食を選びがちな人は、おかずを1品加えてみましょう。**

② 野菜をしっかり食べる



野菜にたくさん含まれるビタミンやミネラルには、風邪を予防する効果があります。生野菜をサラダなどでとるだけでなく、なべ物や汁物にすると、かさが減ってたくさん食べられます。また、汁ごと食べられるので、煮汁に溶けだしているビタミンもとることができます。

③ 果物を毎日食べる



野菜と同じように、果物にもビタミンやミネラルがたくさん含まれています。一日に1回は果物を食べるようにしましょう。

こんなことにも
気を付けるといいよ！



かがわ印給食ウィーク 2月4日～6日 9日・10日

香川県の地産地消の
イメージ
キャラクター
「讃太くん」

今年のかがわ印給食ウィークでは、
さぬき市産・香川県産のおいしい食材
をたくさん使いました。
来年もお楽しみに♪