

★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)		
			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		たんぱく質(g)		
2	月	牛乳		牛乳						604	790	
		麦ごはん				米 大麦						
		いわしのかば焼き風	いわし			しょうが	希少糖 でんぷん	なたね油	みりん しょうゆ			
		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 ポン酢			
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ ししいたけ			煮干し(だし)	20.9	27.0	
		節分豆(小中学校のみ)	煎り大豆									
さつまいもチップス(幼稚園のみ)						さつまいもチップス						
3	火	牛乳		牛乳						635	811	
		麦ごはん				米 大麦						
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが ししいたけ	希少糖 でんぷん	なたね油	清酒 チキンコンソメ しょうゆ ケチャップ トウバンジャン			
		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 しょうゆ	24.2	29.8	
		ヨーグルト		ヨーグルト								
4	水	牛乳		牛乳						596	763	
		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			
		なばなのご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 しょうゆ			
		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	でんぷん		鶏がらだし しょうゆ 中華だし	22.9	29.0	
		キャンディチーズ		チーズ								
5	木	牛乳		牛乳						621	795	
		ごはん				米						
		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 しょうが たまねぎ だいこん たけのこ ししいたけ	希少糖 でんぷん	ごま油	清酒 チキンコンソメ しょうゆ トウバンジャン			
		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 酢	24.7	31.2	
		かえりのごまがらめ		かえり			希少糖	ごま	しょうゆ 酢 みりん			
6	金	牛乳		牛乳						667	805	
		小型コッペパン (小学校3～6年、中学校のみ)					コッペパン					
		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 ししいたけ	希少糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) だし昆布	21.6	26.2	
		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		ボン酢 しょうゆ			
		いよかん				いよかん						
9	月	牛乳		牛乳						595	785	
		ダイシモチ麦ごはん				米 ダイシモチ麦						
		釜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 酢			
		まんばとツナのあえ物	ツナ		まんば	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)			
10	火	牛乳		牛乳						630	795	
		コッペパン					コッペパン					
		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 じゃがいも 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	24.2	30.0
		ブロッコリーのサラダ			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			
ネーブルオレンジ					ネーブルオレンジ							
12	木	牛乳		牛乳						568	740	
		ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう ししいたけ えだまめ	米	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし)			
		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 酢			
		白みそのみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ しめじ	ふ		煮干し(だし)	19.4	24.9	
		りんご				りんご						
13	金	牛乳		牛乳						605	761	
		黒糖パン					黒糖パン					
		肉だんごの甘酢	肉だんごの甘酢									
		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 しょうゆ	23.3	28.9	
		型抜きチーズ		チーズ								
16	月	牛乳		牛乳						581	758	
		麦ごはん				米 大麦						
		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 しょうゆ みりん 削り節(だし)			
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	キャベツ	希少糖		ボン酢 しょうゆ	21.9	26.6	
のりつくだ煮			のりつくだ煮									
17	火	牛乳		牛乳						588	740	
		ごはん				米						
		鮭メンチカツ	鮭メンチカツ					なたね油				
		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	22.9	
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)				
18	水	牛乳		牛乳						569	707	
		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 トマトペースト			
		オムライス(薄焼き卵)	薄焼き卵									
		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	赤ピーマン	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

さぬき市
ふるさと給食

よくかんで
食べよう

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)	
			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		たんぱく質(g)	
 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	
	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	こんにやく 希少糖	ごま なたね油	しょうゆ みりん 削り節(だし)			
20金	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 てんぷら		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい	でんぷん	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	22.8	28.2	
	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						
24火	牛乳		牛乳						652	824	
	コッペパン					コッペパン					
	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	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	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			
25水	牛乳		牛乳						680	861	
	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	こんにやく 希少糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)			
	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	22.3	27.8	
	ガトーショコラ					ガトーショコラ					
 26木	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 チヤツネ 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	
	かえりのスナック		かえり				オリーブ油				
27金	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				
	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	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	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があります。※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。

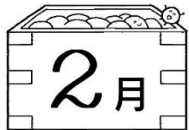
※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※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。

2月使用予定の地場産物



いただきます！

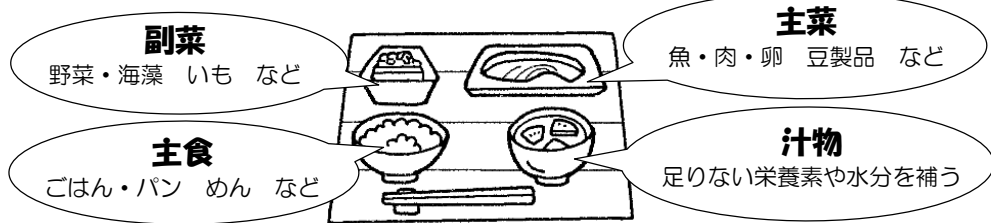
今月の食育目標：バランスのよい食事をして風邪を予防しよう



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て、栄養のバランスが整いやすくなります。**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。

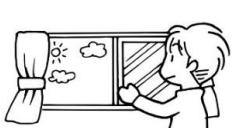
★ こまめな手洗い・うがい

★ 換気

★ 十分な睡眠

★ 適度な運動

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♪