



# 2026年 2月 給食だより



須田共同調理場  
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
2	3 節分献立 おむすび 大麦めん けんちんつけ汁 大豆と小魚の揚げ煮 豚キムチ丼の具 牛乳 型ぬきチーズ	4 ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 牛乳 かた型ぬきチーズ	5 食パン りんごジャム ミネストローネ パンプキンオムレツ 花野菜のペペロンソテー <sup>はなやさい</sup> 牛乳	6 中3希望献立 チキンカレーライス[ごはん] [チキンカレー] 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト
ごはん 春雨スープ 厚揚げと鶏肉の甘みそ炒め のりナツツ和え 牛乳 オレンジゼリー	ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツの昆布和え 牛乳	ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 キャベツの昆布和え 牛乳	牛乳 ベーコン たまご とり肉 ハム	牛乳 とり肉 わかめ こんぶ かんてん とさかのり ツナ ヨーグルト
牛乳 ぶた肉 とり肉 厚あげ みそ のり	牛乳 とうふ 大豆 片口いわし 昆布	牛乳 とうふ、みそ ぶた肉 チーズ	牛乳 ベーコン たまご とり肉 ハム	牛乳 とり肉 わかめ こんぶ かんてん とさかのり ツナ ヨーグルト
ごはん 春雨 油 さとう アーモンド	大麦めん 里いも ごま油 ごま かたくり粉 さつまいも さとう	ごはん じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ごま油	パン オリーブオイル じゃがいも かたくり粉 油 さとう りんごジャム	ごはん じゃがいも 油 ルウ ごま
もやし 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ オレンジ	大根 にんじん こんにゃく ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	にんじん 大根 えのきだけ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 もやし にら	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト バセリ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー	にんじん 玉ねぎ ショウガ ににく りんご パンパイヤ レーズン キャベツ きゅうり
小 642 カロリー / 25.2 グラム	小 637 カロリー / 26.5 グラム	小 607 カロリー / 27.0 グラム	小 603 カロリー / 22.7 グラム	小 699 カロリー / 25.0 グラム
中 814 kcal / 31.3 g	中 813 kcal / 33.0 g	中 766 kcal / 32.4 g	中 796 kcal / 29.3 g	中 883 kcal / 30.3 g
9 中3希望献立	10 ソフトめん 五目つけ汁 きつねもち 切り昆布とさつま揚げの炒め煮 牛乳	11	12 中3希望献立 ココア揚げパン ポトフ	13 中3希望献立 ごはん 豚汁 厚焼き玉子 ひじきと大豆の煮物 牛乳
ごはん ふりかけ 豆腐とわかめのすまし汁 里いものそぼろ煮 牛乳 みかん	牛乳 かまぼこ 油あげ こんぶ ぶた肉 かつお節 のり	キャベツとたくあんの昆布サラダ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ウインナー こんぶ 牛乳 さとう 油 じゃがいも にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり たくあん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご ひじき 大豆 さつまあげ パン さとう 油 じゃがいも にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり たくあん
小 601 カロリー / 23.7 グラム	小 602 カロリー / 25.4 グラム	中 739 kcal / 30.9 g	小 617 カロリー / 23.9 グラム	小 611 カロリー / 24.7 グラム
中 761 kcal / 29.1 g	中 831 kcal / 30.9 g	中 775 kcal / 29.8 g	中 831 kcal / 30.9 g	中 775 kcal / 29.8 g
16 中3希望献立	17 みそラーメン[中華めん] [みそラーメンスープ] 餃子(2個) もやしの中華和え 牛乳	18 小3国語お話し献立 大根づくし おでん さばのみぞれ煮 大根のツナマヨサラダ 牛乳	19 食パン クリームシチュー 鶏肉の照り焼き ミモザサラダ 牛乳	20 ごはん すき焼き汁 おからコロッケ きざみ漬け 牛乳
ごはん さわにわん 沢煮椀 納豆 五目きんぴら 牛乳	牛乳 かまぼこ 納豆 さつまあげ	牛乳 ちくわ さつまあげ がんもどき こんぶ さば ツナ かつお節	牛乳 とり肉 たまご ハム	牛乳 ぶた肉 とうふ おから
ごはん 春雨 油 さとう ごま	中華めん 油 ラード さとう 小麦粉 ごま油 ごま	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	パン 油 じゃがいも ルウ さとう	ごはん さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ごま
たけのこ にんじん ごぼう えのきだけ 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	しょうが にんにく にんじん メンマ コーン もやし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にら 小松菜	大根 にんじん こんにゃく きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	白菜 にんじん えのきだけ しらたき 長ねぎ 切干大根 ごぼう 豆板 もやし キャベツ たくあん	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ さやいんげん
小 554 カロリー / 23.3 グラム	小 622 カロリー / 26.8 グラム	小 594 カロリー / 27.4 グラム	小 643 カロリー / 28.9 グラム	小 652 カロリー / 23.7 グラム
中 751 kcal / 32.0 g	中 給食なし	中 775 kcal / 34.9 g	中 855 kcal / 37.1 g	中 835 kcal / 28.8 g
23	24 中3希望献立 ソフトめん 麻婆あん 鶏肉と大豆の甘辛 わかめサラダ 牛乳	25 中3希望献立 五目ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のレモン和え 茎わかめサラダ 牛乳	26 背割りコッペパン 鶏肉と野菜のスープ チリコンカン 大根のごまドレサラダ コーヒー牛乳	27 ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ いわしの梅煮 おひたし 牛乳
天皇誕生日	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 大豆 わかめ ツナ ソフトめん 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	牛乳 とり肉 油あげ とうふ みそ 茎わかめ ツナ ごはん 油 さとう じゃがいも ごま ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん しめじ 長ねぎ なめこ レモン バセリ もやし きゅうり コーン	ベーコン とり肉 ぶた肉 大豆 コーヒー牛乳 パン じゃがいも 油 赤いんげん 豆 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご いわし かまぼこ かつお節 ごはん じゃがいも さとう
小 718 カロリー / 33.9 グラム	小 668 カロリー / 27.4 グラム	小 611 カロリー / 24.1 グラム	小 626 カロリー / 30.2 グラム	中 833 kcal / 32.1 g
中 922 kcal / 42.6 g	中 852 kcal / 33.1 g	中 833 kcal / 32.1 g	中 740 kcal / 35.2 g	中 740 kcal / 35.2 g
ひ日 予定など 主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他 赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる 小 エネルギー/たんぱく質 中	こんげつ か も さんしょくざい 今月の加茂産食材 ・米	2月の予定*	【須田小】 特になし 【須田中】 17日 給食なし 17-19日 2年修学旅行	こくご はなし こんだて 18日は国語のお話献立 しょうが こうわ どうぶ たまご 小学校3年生が国語で学習する、茂市久美子 作『ゆうすげ村の小さな旅館』に登場する「ウ サギのダイコン」を再現した読書メニューで す。物語に登場する、大根づくしの料理をイ メージし、旬の甘い大根を使って心も体も温ま る献立にしました。

# “あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしてますか～

さて、その「あること」とは、  
一体、何でしょう？  
それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使  
えるようになると、料理が  
上手に食べられ、食べ方も美  
しく大変身できます。

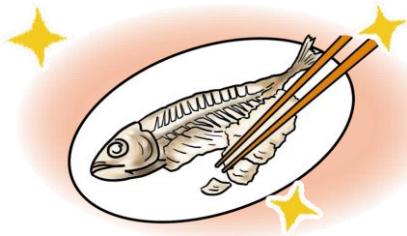
正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。

②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに  
食べられる！



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくち  
ばしのようになり、細かい骨を除いたり、  
身を上手に分けられたりできます。食べ  
方がとてもきれいになりますよ。

お茶わんも  
ピカピカ！



はしを正しく持つと、茶わんについた  
ご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのよう  
につまんで口に運べます。お茶わんを  
きれいに使え、心もピカピカになります。

素敵な  
大人になれそう！



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなり  
ます。周りからもきっと「素敵な人だな」と  
思われることでしょう。ぜひ、今から素敵  
に変身してみませんか。

## 手指を使い、五感を育てる「皮むき」! 旬のかんきつ、食べていますか?

これから春にかけて、「いよかん」「ぽんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」「はっさく」といったかんきつ類が、  
1/2サイズや1/4サイズにカットされて給食に登場します。すると、どうでしょう。包丁で切った面だけをかじって、  
中の房はそのまま、皮をむかずにがぶりとかじりついて汁だけ吸うなど、何とも残念な食べ方をして給食室に  
戻す姿が見受けられます。「先生、皮をむいて～」と、担任に声をかけてくる子も少なくないそうです。ご自宅では  
いかがですか？

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、  
疲れをいやすくエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にもぴったり。体の抵抗力  
も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。すじにビタミンC、  
房には食物繊維が豊富です。ですので、できれば房ごと食べるのがおすすめ。さわや  
かな香り、元気の出る色合いを五感を使ってフルに楽しみましょう。

