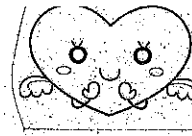


2月 給食献立表

名張市立美旗小学校



2026年 2月

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
2月	ご飯 おでん風煮 なめたけあえ		ぎゅうにゅう、あつあげ ぎゅうすじ、やきちくわ うずらたまご、こんが	ごはん、さとう じゃがいも	こんにゃく、キャベツ だいこん、もやし、みずな にんじん、えのきたけ	562 kcal 24.4 g 15.7 g 1.6 g	寒い季節には食べたくておでんです。 牛すじのだしがおいしいです。
3月	麦ご飯 いわしのかば焼き風 あえもの 里芋のみそ汁 福豆		ぎゅうにゅう、いわし あぶらあげ、みそ ふくまめ	むぎごはん、さとう あぶら、かたくりこ さといも	しょうが、キャベツ、こまつな だいこん、にんじん ねぎ	623 kcal 25.6 g 19.9 g 2.0 g	節分の献立です。 いわしのかば焼きと福豆がです。
4月	親子丼 ごまあえ もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう、とりこ たまご、とうふ もずく	むぎごはん、さとう あぶら、かたくりこ ごま	たまねぎ、ほししいたけ にんじん、みずな、えのきたけ はくさい、ねぎ	604 kcal 24.6 g 18.3 g 2.1 g	名産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) みずなは、環境に配慮した栽培方法で 作られた名産産を使用しています。
5月	ドライカレーサンド かぶのポトフ		ぎゅうにゅう、ウインナー ぶたひきにく ぎゅうひきにく ひきわりだいず	スライスパン、あぶら さとう、パンこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく エリンギ、かぶ かぶのは	582 kcal 26.9 g 24.0 g 2.6 g	ドライカレーは、牛と豚のひき肉に 三重県産の大豆を細かくしたひきわり 大豆を加えています。
6月	減量麦ご飯 五目あんかけうどん れんこんサラダ		ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ ロースハム	むぎごはん、うどん あぶら、かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい れんこん、ほししいたけ、ねぎ ブロッコリー、キャベツ ホールコーン	601 kcal 21.5 g 21.4 g 2.4 g	うどんは、かつおと昆布でつただし汁 に鶏肉や野菜を煮て、水溶き片栗でど ろみをつけたあんをかけています。
9月	ご飯 ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、とりこ	ごはん、あぶら ビーフン	たまねぎ、しょうが、にんにく にんじん、キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ、にら えのきたけ、テンゲンサイ	566 kcal 22.1 g 15.2 g 1.8 g	ビーフンは、米粉でできた麺です。 豚肉と野菜と一汁一菜に炒めました。
10月	麦ご飯 ちくわのいそべ揚げ 郎席漬 みそ汁		ぎゅうにゅう、あおのり とうふ、やきちくわ あつあげ、みそ	むぎごはん、あぶら かたくりこ、こめこ さつまいも	キャベツ、たくあんづけ ごぼう、つきこんにゃく しめじ、ねぎ	624 kcal 22.3 g 16.5 g 3.0 g	ちくわにあおのりの入った衣をつけて 油で揚げました。
12月	黒糖パン コーンシチュー マカロニサラダ		ぎゅうにゅう、とりこ クリーム、ロースハム	こくとうパン、あぶら こめこ じゃがいも、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ホールコーン クリームコーン、ほうれんそう ブロッコリー	588 kcal 22.6 g 22.7 g 2.2 g	コーンシチューは、ホールコーンとク リームコーンが入っています。米粉と牛 乳でシチューにしています。
13月	麦ご飯 さばのみそ煮 こふさいも けんちん汁		ぎゅうにゅう、さば みそ、あおのり、とうふ	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、つきこんにゃく ほししいたけ、ねぎ	620 kcal 26.2 g 18.9 g 2.2 g	青魚のさばのみそ煮で煮ました。 頭の働きをよくする栄養と血液の流れ をよくする栄養が含まれています。
16月	ご飯 カレーマーマーボー豆腐 パンサンスウ いちご		ぎゅうにゅう、とうふ ぶたひきにく、あかみそ ロースハム	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ もやし、ねぎ、ほししいたけ キャベツ、にんじん、いちご	613 kcal 26.0 g 19.3 g 1.7 g	いつものマーマー豆腐にカレー粉を加 えたカレーマーマー豆腐です。
17月	鶏ごぼうご飯 おかかあえ 豚汁		ぎゅうにゅう、とりこ かつおぶし、ぶたにく みそ	むぎごはん、あぶら さといも、さとう	ごぼう、しめじ、ねぎ なばな、キャベツ、もやし だいこん、にんじん つきこんにゃく	560 kcal 21.7 g 14.5 g 2.3 g	【パソ子給食：なばな】 名産でとれたなばなを使って、おかか あえにしました。
18月	麦ごはん、こんにゃくのきんぴら 高野豆腐と青菜の卵とじ		ぎゅうにゅう、とりこ こやとうふ、たまご ぶたにく	むぎごはん、あぶら かたくりこ、さとう じゃがいも、ごま	にんじん、ほししいたけ たまねぎ、みずな、しょうが つきこんにゃく、さやいんげん	612 kcal 23.7 g 17.3 g 1.4 g	
19月	あげパン パンネ和風ソテー 豆乳スープ		ぎゅうにゅう、ベーコン とうにゅう、ツナみずし	コッパパン、あぶら さとう、じゃがいも パンネ、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、こまつな たねな	647 kcal 23.1 g 26.4 g 2.8 g	名産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) タネ菜は、環境に配慮した栽培方法で作 られた名産産を使用しています。
20月	麦ご飯 ちゃんこ鍋風 ねりごまあえ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりひきにく、やきとうふ やきちくわ	むぎごはん かたくりこ、ごま ねりごま	しょうが、はくさい、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし	578 kcal 24.2 g 18.1 g 1.8 g	みえ地物一番給食の日。 できるだけ三重県でとれた食材を使っ て給食をつくります。
24月	麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 いそべあえ デコボン		ぎゅうにゅう ぶたひきにく、あつあげ やきのり	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ じゃがいも	にんじん、しょうが、こんにゃく さやいんげん、はくさい、もやし こまつな、デコボン	607 kcal 22.7 g 17.5 g 1.2 g	デコボンは、みかんの一種です。 ビタミンCがたっぷりです。
25月	チキンカレー だいこんサラダ		ぎゅうにゅう、とりこ ツナみずし、わかめ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう、ごま こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほうれんそう だいこん、ホールコーン	628 kcal 20.1 g 18.9 g 2.4 g	だいこんは、ほとんどが水分ですが、消 化酵素のジアスターゼが豊富に含まれ ています。
26月	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく あおのり、とうふ たまご	げんりょうパン、あぶら やきそばめん、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが、ねぎ ほししいたけ	612 kcal 25.9 g 22.8 g 2.6 g	
27月	麦ご飯 わかさぎのスパイス揚げ ゆかりあえ のっぺい汁		ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ	むぎごはん、あぶら さといも かたくりこ	キャベツ、にんじん、もやし だいこん、つきこんにゃく、ねぎ	566 kcal 21.6 g 16.2 g 1.7 g	わかさぎは、頭から尾まですべて食べ られるので、カルシウムがたくさんとい えます。スパイスの入った粉をつけて油で 揚げました。

★学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パ リ ッ 子 給 食 : 指定した野菜は「名産産」を使用します。

みえ地物一番給食の日 : 第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名産産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

★名産産野菜(無農薬、無化学肥料栽培)を取り入れた給食:4日「ごまあえ」のみずな・19日「パンネ和風ソテー」のタネ菜は、環境に配慮した栽培方法で作られた名産産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

