

2026年2月 中学校給食献立予定表



鈴鹿市教育委員会

日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	
2 (月) A (平日)	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	732	27.4	337
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉・ペー コン		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
2 (月) B (平日)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			793	30.4	353
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉・ペー コン		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
3 (火) C (平日)	ごはん・牛乳		牛乳			米			763	35.7	598
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
4 (水) D (平日)	けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚 げ		にんじん・ねぎ	たいこん・ごぼう	こんにゃく	油	うすぐちしょうゆ・酒・(削り節)	710	30.4	456
	福豆	炒り大豆									
	ごはん・牛乳		牛乳			米					
5 (木) E (平日)	おでん	とり肉・厚揚げ・ちく わ		にんじん	たいこん	こんにゃく・さとう		酒・うすぐちしょうゆ・みりん・(削り節)	771	34.8	395
	だし巻き卵	卵				でんぶん	油	塩・(削り節)			
	白菜のごま酢あえ			にんじん	はくさい・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢			
6 (金) F (平日)	ごはん・牛乳		牛乳			米			798	28.0	517
	ちくわのしそ揚げ	ちくわ				小麦粉	油	赤じそふりかけ・塩			
	野菜の信田あえ	油揚げ		こまつな	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ			
9 (月) A (平日)	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん	741	26.9	448
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	米粉のコーンチャウダー	ペークン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・バセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩			
9 (月) B (平日)	ひじきサラダ	サラダささみ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ	680	23.9	432
	チヨコレートクリーム					チヨコレートクリー ム					
	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン			
10 (火) G (平日)	米粉のコーンチャウダー	ペークン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・バセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩	755	28.2	413
	ひじきサラダ	サラダささみ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ			
	ごはん (減) ・牛乳		牛乳			米					
12 (木) H (平日)	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でんぶん	油		733	29.4	406
	五目豆	大豆		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	みそ煮込みうどん	とり肉・白みそ・赤みそ		にんじん・ねぎ	はくさい	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
13 (金) I (平日)	ごはん・牛乳		牛乳			米			814	31.0	362
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・オイスターソース・塩・トウバンジャン			
	中華サラダ	サラダささみ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
14 (土)	みかん				みかん						
	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素			
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		酒・うすぐちしょうゆ・(削り節)			
15 (日)	大豆のごまからめ	大豆				でんぶん・さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	大根のレモン酢あえ				たいこん・レモン果汁	さとう		酢・塩			
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン					
16 (月) J (平日)	ペンネのミートソース	豚肉・とり肉		にんじん・バセリ・トマト水煮	たまねぎ	マカロニ	油	こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・ウスターソース・塩	824	33.7	368
	木キのレモン揚げ	木キ			レモン果汁	でんぶん・さとう	油	酒・うすぐちしょうゆ			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
17 (火) K (平日)	ごはん・牛乳		牛乳			米			844	27.2	503
	豆腐の中華風うま煮	豚肉・豆腐		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	大学いも					さつまいも・さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
18 (水) L (平日)	ヨーグルト		ヨーグルト						714	30.0	304
	ごはん・牛乳		牛乳			米					
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		みりん・酒			
19 (木)	キャベツのしそあえ				キャベツ・もやし			赤じそふりかけ・塩			
	玄米団子汁	油揚げ		にんじん・ねぎ	たいこん	玄米団子・こんにゃく		こいくちしょうゆ・酒・塩・(削り節)			

2026年2月 中学校給食献立予定表



鈴鹿市教育委員会

日曜	献立	材料名						栄養価					
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品							
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂						
19 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米							
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスター	807	24.2			
	大根のソテー	ベーコン			たいこん		油	ソース・白ワイン・塩・こしょう		306			
	りんご				りんご			塩					
20 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米							
	ひじき入り中華そぼろ	豚肉・とり肉・赤みそ	ひじき	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・干しいし	さとう	油	こいくちしょうゆ・オイスター・ソース・トウバン・ジャン	839	30.9			
	中華コーンスープ	卵			たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩		359			
24 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米							
	しいらのねぎ香味だれ	しいら		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・酢・みりん	720	28.2			
	にらじやが	豚肉		にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ		297			
25 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米							
	ビビンバ (肉)	豚肉・赤みそ			にんにく	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・トウバン・ジャン					
	ビビンバ (卵)	炒り卵							757	28.1			
	ビビンバ (ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ		318			
26 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米							
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぶん	油	酒・塩・チリパウダー・こしょう					
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・さやいんげん	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスター・ソース・中華スープの素	761	26.5			
	ブロックチーズ		チーズ							556			
27 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米							
	あじの南蛮漬け	あじ			たまねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・酢					
	切り干し大根の煮物	油揚げ		にんじん	切干したいこん・干しいたけ	さとう	油	うすくちしょうゆ・酒・(削り節)	739	30.9			
	麦みそのみそ汁	麦みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも		(削り節)		353			

※食材は都合により変更になることがあります。

※2日と9日は、Aグループ・Bグループ各5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、

日付下に記載したグループごとに献立が異なります。

※13日の「大豆のごまからめ」に使用する大豆は、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた今年の新大豆です。

Aグループ: 大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ: 白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中

食のかけはし

～給食&食育だより～

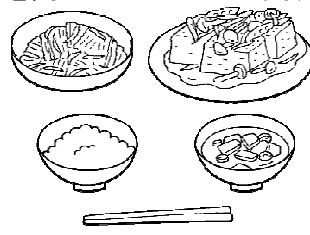


しっかり食べて抵抗力アップ！

2月は高校入試や学年末試験など、大事な試験が多い月です。試験当日に体調を崩さないよう、日ごろから、体の抵抗力を高めるために1日3食、栄養のバランスがとれた食事をとりましょう。

また、食事だけでなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。

体調を万全に整えて、これまでの努力の成果を試験本番で発揮してくださいね！



2月の給食目標「食後は静かに休もう」

私たちの体は、食事をすると血液が胃や腸に集まり、栄養を効率よく消化吸収できるように働きます。

運動をすると血液が筋肉に集まるため、食べすぐに運動をすると消化吸収機能がうまく働かないことがあります。

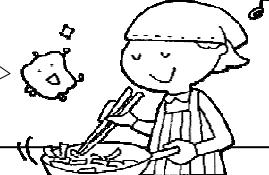
食後は静かに過ごす時間を持つるといいですね。



給食レシピ紹介～2月の献立より～

おうち DE 食育 ビビンバ

大人気の
給食メニュー！



＜材料／4人分＞

・肉の具

豚肉（うす切） 200 g

おろしにんにく 少々

酒 2 g

サラダ油 適量

赤みそ 6 g

しょうゆ 6 g

砂糖 12 g

トウバン・ジャン 少々

・ナムル

ほうれん草 40 g

もやし 120 g

しょうゆ 6 g

砂糖 3 g

サラダ油 4 g

白いりごま 12 g

・炒り卵

卵 2個

サラダ油 適量

＜作り方＞

・肉の具

①豚肉を食べやすい大きさに切る。

②★印の調味料を混ぜ合わせる。

③フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにく、豚肉を入れ、酒をふって炒める。

④肉に火が通ったら、②の合わせ調味料を加えて炒める。

・ナムル

①しょうゆ、砂糖、サラダ油を一煮立ちさせて冷ましておく。

②白ごまを乾煎りする。

③ほうれん草ともやしはそれぞれよく洗ってゆで、水気を切る。ほうれん草は食べやすい長さに切る。

④ボウルに①②③を入れて混ぜ合わせる。

・炒り卵

①ボウルに卵を割りほぐす。

②フライパンにサラダ油を熱し、①の卵を流し入れて炒り卵を作る。

温かいごはんに肉の具、ナムル、炒り卵をのせて完成！

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米 (コシヒカリ)
- ・卵
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・大根
- ・干しいたけ
- ・玄米団子

三重県産使用予定の食材

- ・豚ひき肉
- ・大豆
- ・豆腐
- ・のり
- ・さつまいも
- ・白菜
- ・ねぎ
- ・なばな

鈴鹿市産食材（ごはん以外）
を使用する日に
地産地消マークをつけています。

2月の旬の食材

- ・白菜
- ・大根
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・キャベツ
- ・ねぎ
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・なばな
- ・わかさぎ
- など