

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					その他
		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				
<div>2 (月) A </div>	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・ベーコン		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			
<div>2 (月) B </div>	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・ベーコン		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			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
<div>3 (火) </div>	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			
	けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	こんにゃく	油	うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
	福豆	炒り大豆									
<div>4 (水) </div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			710	30.4	456
	おでん	とり肉・厚揚げ・ちくわ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さとう		酒・うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	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			
<div>5 (木) </div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			771	34.8	395
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう	ごま	みりん・酒			
	なばなサラダ	ツナオイル漬け		なばな	キャベツ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	鈴鹿茶蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳		緑茶	ホットケーキミックス					
<div>6 (金) </div>	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			
	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			
<div>9 (月) A </div>	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			741	26.9	448
	米粉のコーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩			
	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			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
<div>9 (月) B </div>	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	680	23.9	432
	米粉のコーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩			
	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			
<div>10 (火) </div>	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			755	28.2	413
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でんぶん	油				
	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)			
<div>12 (木) </div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			733	29.4	406
	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			
	みかん				みかん						
<div>13 (金) </div>	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	814	31.0	362
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		酒・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	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				だいこん・レモン果汁	さとう		酢・塩			
<div>16 (月) </div>	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			824	33.7	368
	パンネのミートソース	豚肉・とり肉		にんじん・パセリ・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			
	ホキのレモン揚げ	ホキ			レモン果汁	でんぶん・さとう	油	酒・うすくちしょうゆ			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
<div>17 (火) </div>	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			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
<div>18 (水) </div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			714	30.0	304
	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			
	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	だいこん	玄米団子・こんにゃく		こいくちしょうゆ・酒・塩・(削り節)			



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		その他			
		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			807	24.2	306
	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・ウスターソース			
	大根のソテー	ベーコン			だいこん		油	白ワイン・塩・こしょう			
	りんご				りんご			塩			
20 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			839	30.9	359
	ひじき入り中華そば	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・干しいたけ・にんにく・しょうが	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			
	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			
	マーラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			
24 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			720	28.2	297
	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			
	にらじゃが	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			
	中華野菜スープ			にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・しょうが			酒・中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			757	28.1	318
	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									
	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			
トックスープ			にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・干しいたけ	トック		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩・こしょう				
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			761	26.5	556
	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			
	ブロックチーズ		チーズ								
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	30.9	353
	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	切干しだいこん・干しいたけ	さとう	油	うすくちしょうゆ・酒・（削り節）			
	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）			

※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～

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、食べて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てるといいですね。



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、栄養のバランスの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！

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。

温かいごはんには肉の具、ナムル、炒り卵をのせて完成！

◆◇ 給食で地産地消 ◆◇
2月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

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
- うどん

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