



2月 こんだてよていひょう



*今月の甲斐市産の食材は、米、きくらげです。

また、山梨県産の食材は、牛乳、豚肉（一部）、大豆、卵、ごぼう、干しいたけ、大豆やし、しいたけです。

2026 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			てんごんぱん	
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの		
2	月	セルフクロック バーガー					にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめあぶら	2月を迎え、まだまだ寒い日が続いています。朝寒いとよくなかなか布団から出ることができません。でも寒い冬こそしっかり朝ごはんを食べて、寝ている間に下がった体温を上げ、元気に過ごしましょう。
				はくさいとにくだんごの あったかスープ	チキンボール	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけの ほしいたけ はくさい ねぎ しょうが きくらげ	はるさめ ごまあぶら	
				ドレッシングサラダ			きゅうり キャベツ にんじん フロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	
				ヨーグルト	ヨーグルト				
3	火	<節分給食> むぎごはん 2月3日は 節分 						こめ むぎきょうかまい	2月3日は節分です。4日「立春」の節分が節分になります。節分は季節と季節の変わり目を意味し、昔の日本では、季節の変わり目には災いが起こるといわれており、それを鬼に鬼立てで豆まきをしたり、いわしの頭をヒヤラキの枝にさし家の玄関に飾って鬼を追い払う行事を行って来ました。節分を迎えるときの上では春を迎えます。
				いわしのかばやき	いわし	ぎゅうにゅう	しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら ごま	
				だいごんのそばろに	とりにく ちくわ		だいごん にんじん しょうが さやいんげん	さとう こめあぶら かたくりこ	
				わかめのみそしる	とうふ わかめ みそ にぼし (だし)		えのきだけ たまねぎ ねぎ		
4	水	むぎごはん						こめ むぎきょうかまい	みなさんは、食事のあいさつをきちんとしていますか？食事の前には、食べ物に感謝する気持ちをもって「いただきます」。食べ終わった後、残った食べ物を残さず食べてくれた人たちの感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！
				とりにくのねぎみそやき	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ	さとう ごまあぶら	
				ごますあえ			はくさい もやし にんじん こまつな	さとう ごまあぶら ごま	
				だいごんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ にぼし (だし)		たまねぎ だいごん しめじ ねぎ		
5	木	ジャージャーめん					にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけの ほしいたけ えだまめ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	給食のゴミの片づけについてお話しします。給食を食べ終わる心、めんやデザートの後、牛乳パックやストローなど、たくさんゴミが出ます。食べ終わった後には自分のゴミを小さくまとめ、クラスで集めて決められた場所に捨ててください。一人一人がルールを守って片づけることで教室や学校がきれいになるだけでなく、地球環境の保護にも役立ちます。
				ひじきシュウマイ	ぶたにく とりにく ひじき	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	シュウマイのかわ かたくりこ さとう	
				むしどりサラダ	とりにく		たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	パンパンジードレッシング	
				アセロラゼリー			アセロラかじゅう	ゼリー	
6	金	むぎごはん						こめ むぎきょうかまい	みなさんは、はしが上手に使えますか？はしには、しぼりばし、使いやすい方があります。 ・さしはしは、食べ物を串のようにさすことです。 ・寄せばしは食器のふちにはしをひっかけたり、引き寄せたり、移動させることです。 ・涙ばしは食べ物から汁をホタホタとたらしながら持つてくることです。
				さわらのオーロラソースがけ	さわら みそ	ぎゅうにゅう	しょうが	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	
				くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ		ごぼう にんじん さやいんげん ごんにゃく	こめあぶら さとう ごまあぶら	
				いものこじる	とりにく とうふ みそ にぼし (だし)		だいごん にんじん しめじ ねぎ	さといも	
9	月	ひよこまめの カレーピラフ					たまねぎ にんじん	こめ むぎきょうかまい バター こめあぶら	してはいけないはしの使い方の第2弾です。 ・寄せばしは、どの料理にようかと料理によってはしを動かすことです。 ・持ちばしは、はしを持ったまま、同じ手で食器を持つことです。 ・涙りばしは、料理の下から、食べたいものを探り出すことです。
				トマトオムレツ	たまご	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ	さとう	
				ジュリエンスープ	ベーコン		たまねぎ だいごん キャベツ にんじん		
				ゆでやさしいサラダ			キャベツ こまつな きゅうり とうもろこしフロッコリー	たまねぎドレッシング	
10	火	セルフ ホットドック						パン	スイートスプリングは、温州みかんと八朔を交配して生まれた爽やかな甘みと上品な香りが特徴の柑橘で、皮が厚く手で剥きにくいので、オレンジのようにくしかりにして皮ごと食べるのが一般的です。旬は冬から早春にかけてで、「スイート(甘い)スプリング(春)」の名前の通り、春を感じさせる人気の品種です。
				ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう		ワンタンのかわ ごまあぶら	
				パンパンジードレッシング	とりにく		キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし フロッコリー	パンパンジードレッシング	
				スイートスプリング			スイートスプリング		
12	木	こどもパン						パン	メルルーサは、ちょっと怖い顔をした魚です。淡白な味わいとほろほろとした食感が特徴。タラに似ていてクセが少なく、加熱しても硬くなりにくいので、フライやムニエル、煮物など様々な料理に利用され、日本で流通するものは主にチリやニュージーランドなどからの輸入品で、白身魚フライやフィッシュバーガー、練り物など身近な加工品にも使われています。
				メルルーサの りんごのソースがけ	メルルーサ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	
				さつまいもシチュー	とりにく ベーコン スキムミルク		たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	こめあぶら さつまいも ルツ	
				はなやさいサラダ			きゅうり キャベツ カリフラワー フロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

13	金	キムチチャーハン			ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ さやいんげん	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら	キムチは、白菜などの野菜と塩・とうからし・魚介塩辛・にんにくなどを主に使用した韓国の漬物です。白菜で作られたものが多いです。 はるまきは、中国料理のひとつです。もともとは立春のころ、新芽が出た野菜を煮して作られたことから「春巻き」という名前がつけました。英語ではそのままだ「スプリングロール」といいます。	
				はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいだけ	はるまきのかわ はるさめ こめあぶら		
				ナムル		だいずちやし ほうれんそう にんじん きくらげ	さとう ごまあぶら ごま		
				ちゅうかコーンたまごスープ	とうふ たまご	ほししいだけ たまねぎ とうもろこし ねぎ	かたくりこ		
16	月	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい	結核の配膳が終わわり、自分の席に座ったら食器の置き方の確認をしましょう。こめが手前の左、汁が手前の奥に皿、その左にデザート、右に牛乳です。イラストでも確認してみてください。	
					すけそうだらのあまみそやき	すけそうだら みそ	しょうが ねぎ		さとう
				こやどうふのたまごじ	とりにく こやどうふ たまご	たまねぎ にんじん ほししいだけ えだまめ しらす	こめあぶら さとう		
				きざみこんぶのサラダ	こんぶ ツナ	きゅうり キャベツ れんこん さやいんげん	ちゅうかごまドレッシング		
17	火	ハニーシュガートースト					こめ むぎ きょうかまい	みなさんはマシクテープを知っていますか？簡単に付けたり、はずりだせる魔法のテープです。このテープはこぼろの実から生まれたもので、あるスイス人が登山した時、自分の服や犬に張りついた野生のこぼろの実にヒトを得て、開発されました。	
					クラムチャウダー	あさり きゅうにゅう ペーコンスキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ		じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ
				ごぼうサラダ		ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	ごまドレッシング		
				ストロベリーゼリー		いちごかじゅう	ゼリー		
18	水	スタミナどん			ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ いら きくらげ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう はちみつ ごまあぶら こま	食料の輸送量と輸送距離をかけた指標を「フードマイル」と言い、食料の輸送が地球環境に与える影響を知ることができます。多くの食料を輸入している日本はフードマイルが高い傾向にあります。買物をする時、産地のものや地域の食材がなるべく選んで配膳した食生活にも目を向けてみましょう。	
				かいそうとコーンのサラダ	わかめ つのまた こんぶ しろきりんさいくきわかめ	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	あおじそドレッシング		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
19	木	そばろパン					こめ むぎ きょうかまい	冬を迎えるほうれんそうは、ミネラルの宝庫です。緑黄色野菜の代表的な野菜でカロテンをたくさん含んでいます。カロテンは体内でビタミンAとして働き、目の機能を高めたり、粘膜を丈夫にして抵抗力を強化します。ビタミンCやミネラルも多く、骨を盛り上げる働きには食べられています。	
				キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	パンこ さとう こむぎこ こめあぶら		
				ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも こめあぶら さとう		
				ほうれんそうサラダ	かまぼこ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ	マヨネーズ (たまごなし)		
20	金	ポーク カレーライス			ぶたにく とりレバー スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレー	2月23日は「富士山の日」です。富士山の豊かな自然や美しい景色、富士山に関する歴史や文化を後世に引き継ぐことを願う日としています。日本の象徴として世界的に知られている「富士山」について考えてみましょう。	
				だいこんサラダ	ツナ わかめ	だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	あおじそドレッシング		
				オレンジ		オレンジ			
24	火	けんちんうどん			ぶたにく あぶらあげ かつおぶし (だし)	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	うどん	寒くなると牛乳の強りが増えてきます。牛乳には、成長するために必要な骨のもとであるカルシウムがたっぷり含まれ、その効果もよいです。牛乳を飲むことで、1回の食事で必要なカルシウムの半分以上をとることができます。アレルギーなどで飲めない人は、小魚や小松菜などでカルシウムをとるようにしましょう。	
				やさいかきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こむぎこ こめあぶら		
				ひじきのドレッシングサラダ	ひじき とりにく	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう こめあぶら		
				コーヒークリームワッフル			ワッフル		
25	水	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい	あさりには、みそ汁はもちろん、酒蒸しやクラムチャウダーなどにも使われる人気の食材です。あさりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。	
				ヤンニョムチキン	とりにく 	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう		
				ぶたにくとごぼうのみそいため	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう こめあぶら		
				あざりとチンゲンサイのスープ	あさり とうふ	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ			
26	木	ミルクパン					こめ むぎ きょうかまい	ポトフはフランスの家庭で作られる料理です。フランス語でポトフは鍋、フは火をあらわすので「火にかけた鍋」という意味になります。じっくり煮込むことで野菜などの食材のうま味がスープに溶け出しておいしさをアップさせてくれます。	
				ハンバーグのきのこソースがけ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム トマト	かたくりこ こめあぶら さとう		
				フレンチドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス	フレンチドレッシング		
				ポトフ	ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも		
27	金	てんしんはん			たまご かに	にんじん たけのこ ねぎ ほししいだけ	こめ むぎ きょうかまい さとう かたくりこ ごまあぶら	天津飯は、ごはんの上にかに玉をのせ、甘酢はいあんをかけた料理です。日本の中華料理店では、天津飯や中華丼などは、のれんにおかずをのせた料理の人気の高いですが、中国では、ごはんとおかずを別々に食べるのがほとんどで、天津飯自体も日本で生まれた料理だそうです。	
				こんさいサラダ		キャベツ にんじん しめじ ごぼう れんこん とうもろこし	わふうドレッシング かんこくナムルドレッシング		
				わかめスープ	わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
				いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。