

# 令和8年2月 中学校給食献立予定表

直方市学校給食会

日付曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	ひとくちメモ		
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2(月)	いわしのみぞれ煮 肉野菜炒め 節分すまし汁 <b>国産豆乳プリンタルト</b> 【節分(3日)】	ご飯	☆	いわしのみぞれ煮 豚肉スライス 豆腐 かまぼこ	わかめ 牛乳	人参	キヤベツえのき	豆乳プリンタルト 米	油	794 26.4 28.0	【旬の食べ物】 れんこん 小松菜 白菜 ブロッコリー 大根 かぼちゃ ねぎ さば		
3(火)	チキンカチャトーラ ペペロンチーノ ライ麦パン ミルマーク(コーヒー)【イタリアの料理】	パン	☆	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ピーマント マト ほうれん草	マッシュルーム 玉葱 おろしにんにく しめじ	じゃがいも もやし スパゲティ ライ麦パン ミルマーク	オリーブ油	718 36.4 24.9	旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。		
4(水)	牛丼の具 きゅうりとガニカマの酢の物 オレンジ	麦ご飯	☆	牛肉 かにかまぼこ	わかめ 牛乳	人参	生姜 糸こんにゃく 玉葱 白ネギ 胡瓜 オレンジ	砂糖 米 丸麦	油 すりごま(白)	782 22.8 24.4	ブロッコリーのヒミツ		
5(木)	鮭の西京焼き ほうれん草と角天の煮物 芋煮風味	ご飯	☆	鮭 米味噌 角天 油揚げ 豚肉スライス	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	生姜 しめじ ごぼう	砂糖 里いも 米	油	722 37.2 15.9	ほくはブロッコリー		
6(金)	鶏の唐揚げ ツナマヨ 具沢山味噌汁 味付けのり	麦ご飯	☆	鶏肉 シーチキン 米味噌	味付のり 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく キャラット 大根 玉葱 椿芽	でん粉 米 丸麦	揚げ油 エッグケア マヨネーズ	805 29.3 28.8	花のつぼみは 花のつぼみなんだ よ。		
9(月)	キムチ鍋 <b>国産ねぎのチヂミ</b> チョコレート	ご飯	☆	豚肉スライス 焼豆腐 チヂミ	牛乳	人参	おろしにんにく 生姜 玉葱 白菜 もやし えのき キムチ	チョコレート 米	ごま油 油	761 24.1 20.2	さばの花は つぼみよめに はなにならため る。		

10日～13日は期末考査と祝日のため給食はありません。

16(月)	さんまの甘露煮 ちくわとキヤベツの炒め物 どさんこ汁	ご飯	☆	さんま甘露煮 ちくわ豚肉スライス 豆腐 米味噌	牛乳	赤ピーマン 人参	キヤベツ 生姜 おろしにんにく 玉葱 もやし	じゃがいも 米	いりごま(白) ごま油	706 28.7 18.3	お手伝いするよ！ じょうぶな体づくりの じゆうぶんなための お手伝いをするよ！
17(火)	チーズ入りササミフライ 6品目サラダ コーンクリームスープ メロンパン	パン	☆	ササミフライ ロースハム	牛乳	人参	胡瓜 コーンカナル 枝豆むき身 れんこん	メロンパン	揚げ油	805 28.5 32.0	さわやかな季節、 旬の野菜でのりきりましょう。
18(水)	スタミナ焼肉 お豆腐しゅうまい 中華風春雨スープ	ご飯	☆	牛肉 豆腐しゅうまい	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 おろしにんにく 生姜 りんご 木耳	砂糖 でん粉 緑豆春雨 米	油 いりごま(白)	773 23.0 28.5	さむさびきせつ 寒さ厳しい季節、 旬の野菜でのりきりましょう。
19(木)	さばの胡麻醤油焼き 大豆とひじきの煮物 さつまいもの味噌汁	ご飯	☆	さば 角天 大豆 米味噌	芽ひじき わかめ 牛乳	人参 いんげん	つきこんにゅく 玉葱 しめじ	砂糖 さつまいも 米	いりごま(白) 油	839 28.8 29.5	さむさびきせつ 寒さ厳しい季節、 旬の野菜でのりきりましょう。
20(金)	チキン南蛮 一食ノンエッグタルタルソース 切干大根のまだか漬け ざぶ汁	ご飯	☆	鶏肉 すのめ 厚揚げ 角天	刻み昆布 牛乳	人参 かぼちゃ	生姜 おろしにんにく 千切大根 根豆むき身 大根 ぼう	中力粉 でん粉 砂糖 米	揚げ油 油 タルタルソース	861 29.5 32.1	○ 今月の郷土料理 ○
24(火)	かぼちゃコロッケ ブロッコリーとベーコンのサラダ ミートボールのコンソメスープ キャロットコッペパン	パン	☆	ベーコン 肉だんご	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー 人参	コーンカナル 白菜	キャロットパン	揚げ油 ドレッシング	803 25.7 39.7	2月20日は「宮崎県」の献立を提供します。
25(水)	みそだれおでん / おでん用みそだれ <b>県産野菜入りたまご焼き</b>	ご飯	☆	厚揚げ 角天 鶏もも 小肉 ミンチ 赤味噌 米味噌 野菜の卵焼き	牛乳	人参	大根 板こんにゃく りんご 生姜 おろしにんにく	里いも 砂糖 米	すりごま(白)	774 32.0 23.1	チキン南蛮は宮崎県の有名な郷土料理ですが、「ざぶ汁」や「まだか漬け」という料理は聞いたことがあるでしょうか？
26(木)	あじの竜田揚げ 人参しりしり 味噌汁	ご飯	☆	あじ シーチキン ちくわ油揚げ 米味噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 白菜 えのき	でん粉 砂糖 米	揚げ油 いりごま(白)	713 29.0 21.4	ざぶ汁は、根菜類の野菜など色々な食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がついたと言われています。宮崎県の都農(つの)町という地域などに伝わる郷土料理です。
27(金)	バーチキンカレー ひよこ豆とハムのマカロニサラダ	麦ご飯	☆	鶏肉 ひよこ豆 ロースハム	牛乳	トマト	玉葱 おろしにんにく 胡瓜 コーンカナル	シェルマカロニ 米 丸麦	バター有塩 エッグ ケアマヨネーズ	847 31.3 27.9	まだか漬けは、あまりの美味しさに出来上がりが待ちきれず「まだかあ～」という声があがることが名前の由来といわれています。宮崎県は、切干大根の生産量が日本一で、全国のおよそ90%を占めています。成長期のみなさんに必要な栄養素である、鉄やカルシウム等も含まれています。

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。

のマークがある日はスプーンが付きます。

## 【今月の直方産食材】

**さつまいも**  
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。

素材の味を感じながら、美味しいだきましょう。

※直方産の野菜は赤文字で記載しています。

