

## 令和8年 2月予定献立表

## 宇陀市立学校給食センター

**赤**: 赤色の食品……体をつくるもとになるもの

きいろ しょくひん ねつ ちから  
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの

みどり みどりいろ しょくひん からだ ちょうし  
緑：緑色の食品……体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆斜めの文字は、小学校6年生と中学校3年生からもう一度食べたい！とアンコールが多かった献立です。

☆ 16日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

## 令和8年 2月予定献立表

## 宇陀市立学校給食センター

日・曜	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりさけフライ キャベツのソテー <sup>レタス</sup> こまつなとベーコンのスープ	【ならの日】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん さばのしおやき きらすのたいたん だいこんとやまとまなの みそしる	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグワインソースかけ ごぼうサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ごはん かきあげ ひじきとこまつのふりかけ とうふとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじつけパン うだのビーフコロッケ キャベツのカレーソテー <sup>レタス</sup> ビーフンスープ	【アンコールこんだて】 ぎゅうにゅう ごはん マーぼーだいこん だいがくいも あおないため
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう あじつけパン さけ しお こしょう(しろ) こむぎこ パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> さば おから <b>にんじん</b> <b>あおねぎ</b> さつまあげ ほししいたけ さとう うすくちしょうゆ わふうだしのもと みりん さけ	ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターーソース トマトピューレー <sup>トマトペースト</sup> あかワイン みず さとう コンソメ かたくりこ	ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ちくわ <b>にんじん</b> たまねぎ ごぼう <b>みずな</b> わふうだしのもと てんぶらこ みず なたねあぶら	ぎゅうにゅう あじつけパン <b>うだのビーフコロッケ</b> なたねあぶら	ぎゅうにゅう あじつけパン <b>しろねぎ</b> ごまあぶら トウバンジャン ぶたひきにく さけ にんにく(おろし) しょうが(おろし) たまねぎ こいくちしょうゆ さとう あかみそ クラッシュだいす みず とりがらスープのもと
	キャベツ <b>にんじん</b> たまねぎ なたねあぶら コンソメ こしょう(しろ)	<b>だいこん</b> たまねぎ あぶらあげ <b>にんじん</b> <b>やまとまな</b> みそ だしパック	ごぼう さとう わふうだしのもと <b>にんじん</b> ツナ えだまめ いりごま ノンエッグマヨネーズ	ひじき ちりめんじやこ あぶらあげ <b>にんじん</b> <b>こまつな</b> いりごま ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ	ビーフン たまねぎ <b>にんじん</b> ほししいたけ チンゲンサイ こいくちしょうゆ とりがらスープのもと しようが(おろし)	ぎゅうにゅう あおねぎ かたくりこ
	ベーコン さけ たまねぎ <b>こまつな</b> <b>にんじん</b> コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ)	さつまいも なたねあぶら さとう す みず くろごま	ベーコン しろワイン たまねぎ <b>にんじん</b> <b>ほうれんとう</b> コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)	どうふ たまねぎ <b>にんじん</b> <b>はくさい</b> <b>あおねぎ</b> みそ だしパック	さつまいも なたねあぶら さとう す みず くろごま	ぎゅうにゅう あおねぎ かたくりこ
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
幼稚園	476kcal 20.3g	466kcal 23.0g	506kcal 20.6g	486kcal 13.9g	470kcal 12.1g	519kcal 15.8g
小学校	607kcal 25.7g	633kcal 29.4g	675kcal 27.9g	652kcal 20.2g	604kcal 17.5g	738kcal 23.4g
中学校	758kcal 31.8g	739kcal 34.8g	796kcal 32.0g	763kcal 23.2g	740kcal 20.9g	871kcal 27.2g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

**き** 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの

みどり みどりいろ しょくひん からだ ちょうし  
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆斜めの文字は、小学校6年生と中学校3年生からもう一度食べたい！とアンコールが多かった献立です。

☆ | 6月の【なかよし献立】は、宝塚市立の保育園・こども園との統一献立です 家庭でも話題にしてください

# ねん こう ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ 1年の幸福を願う「節分」の行事

か せつぶん  
がつ



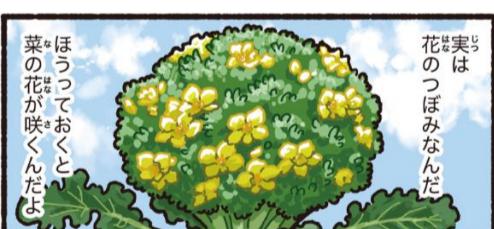
りっしゅん せんじつ あ せつぶん ふる まめ  
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカ  
けんかん かざ ひょうき さいなん お おに じゃ き お はら ねん  
ガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の  
ぶ じ こうふく ねが ふうしゅう さいきん え ほう ま てんとう  
無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭にぎわすように  
ぜんこくてき ふうしゅう え ど じ だい おおさか しょうじん しょうばいはんじゅうきがん  
なりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願  
おこな ふうしゅう はじ  
のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

せつ ぶん た もの  
筍 分 に まつわる 骨 物



え ほ う ま  
**東方**券き

ねん  
2026 年の  
え ほう  
恵方は  
なんなん とう  
「南南東」



さむ きび きせつ  
寒さ厳しい季節、  
しゅん やさい  
旬の野菜でのりきりましょう。

# きゅうしょく 2月 給食だより

# かんせんじょう 感染症 に負けない体をつくろう

かぜ かんせんじょう よぼう てあら きそくただ せいかつ こころ たいせつ  
風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切  
です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き  
きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な  
運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



# かぜ 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを使いましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行なうことが重要です。

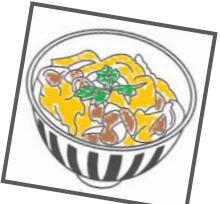
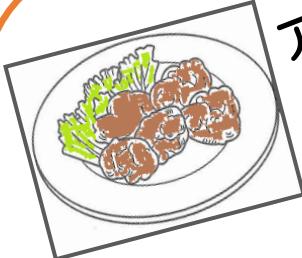


# 2月に使用する地場産物

きんび だいこん こまつな はくさい やまと  
にんじん・金美にんじん・キャベツ・大根・小松菜・白菜・しいたけ・大和まな・  
そう みずな しろ こめ ゆうきやさい ふく  
ほうれん草・水菜・さつまいも・白ねぎ・お米・(有機野菜を含む)  
くわ こんだてひょう ふともじ ぶぶん かくにん  
詳しくは、献立表の太文字になっている部分で確認してください♪

アンコール給食の第1位は・・・？

- 1位 とりのレモン揚げ(主菜1位)  
2位 大学いも(副菜1位)  
3位 にんじんしりしり(副菜2位)



ちゅうがく ねんせい しょうがく ねんせい そつぎょう いちどた おも  
中学3年生と小学6年生のみなさんに「卒業までにもう一度食べたい」と思う  
きゅうしょく と した い こんだてひょう  
給食メニューのアンケートを取りました！下に3位までのせています。献立表では  
ななめの文字になっています。探ししてみましょう。ひとつでも多く3月までに実施し  
たいと思っているので、楽しみにしていてください！

	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物
1位	わかめごはん	とりのレモンあげ	だいがく 大学いも	カレーうどん
2位	カレーライス	とりのからあげ	にんじんしりしり	クリームシチュー
3位	ぶた 豚キムチ丼	マカロニグラタン	むげん 無限ピーマン	ぶたじる 豚汁・ポトフ

# きゅうしょく しょうかい ぐ 給食レシピ紹介① “おむすびの具” (がつ にちじっしぶん 1月19日実施分)

## いえ 家でおむすびに チャレンジ!

## 材料 (中学生4人分)

- |        |      |          |             |
|--------|------|----------|-------------|
| ・ 大根皮  | 適量   | ・ 濃口しょうゆ | 小さじ 1 強     |
| ・ 小松菜  | 80 g | ・ 砂糖     | 小さじ 2 と 2/3 |
| ・ 油揚げ  | 32 g | ・ 和風だしの素 | 小さじ 1/6     |
| ・ 塩昆布  | 3 g  | ・ ごま     | 小さじ 1       |
| ・ たくあん | 15 g | ・ ごま油    | あぶら 小さじ 1 強 |

## 作り方

 大根の皮…みじん切り 小松菜…| cm幅  
たくあん…せん切り 油揚げ…短冊に切り油抜き

①調味料を煮溶かす。

②油揚げ、大根の皮、少しの水を加え煮含める。

③小松菜を加え炒める。

④塩昆布、たくあん、ごま、ごま油を加え炒め合わせる。

# きゅうしょく しょうじ 食レシピ紹 べりょう ちゅうがくせい にんぶん 材料(中学生4人分)

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| のざわなづけ<br>・野沢菜漬 40 g  | こいくち<br>・濃口しょうゆ 小さじ 1 強 |
| かたひら<br>・片平あかね漬物 20 g | さとう<br>・砂糖 小さじ 2 と 2/3  |
| やまと<br>・大和まな 90 g     | さけ おお<br>・酒 大さじ 1/2 強   |
| えのきたけ 90 g            | みりん 小さじ 2/3             |
| にんじん 40 g             | あぶら<br>・ごま油 小さじ 1       |
|                       | ・ごま 小さじ 2/3             |

## 作り方

大和まな…1 cm にんじん…せん切り  
えのき…1/3 にきる やさい した 野菜を下ゆでしておく。

①酒とみりんを入れアルコールをとばす。  
②砂糖、しょうゆを入れてえのきを入れて 5 分  
程度煮てなめたけを作る。  
③野沢菜漬、片平あかねの漬物を加え炒める。  
④下ゆでした野菜を加える。  
⑤仕上げにごま、ごま油を加える。