



令和8年2月  
津幡南中学校

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザの流行がみられるこの時期、ちょっとした油断で体調を崩さないように気をつけましょう。

## 2月3日は「節分」です

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。



### 節分にまつわる食べ物



#### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで  
食べよう！



2026年の  
恵方は  
「南南東」

#### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



## 大切な受験やテストに備えよう！

3年生はいよいよ本格的な受験シーズンです。1・2年生も今年度最後の定期テストがあります。日頃の勉強の成果が発揮できるよう、食事のポイントをおさえましょう。

### ① 朝食をは必ず食べよう

脳の消費エネルギーは体全体の20%を占めます。朝食を食べずに試験に望むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。

### ② 3食で成果リズムを整えよう

3食、時間を決めて規則正しく食べることが大切です。

### ③ ストレスに負けない体をつくろう

ビタミンCは体がストレスと戦うために大切な栄養素です。ブロッコリーやピーマンなどの野菜やみかんやいちごなどの果物を積極的にとりましょう。

「食」を制して  
「受験」を制す！



## 好きな給食アンケート



2学期に給食委員会が「好きな給食アンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。

### Q 好きな給食は？

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1位 カレーライス | 4位 から揚げ  |
| 2位 揚げパン   | 5位 メロンパン |
| 3位 くだもの   |          |
- \*実施できない献立もあります。

2月と3月の献立で取り入れます。また、津幡中学校と統一献立なので、津幡中学校のリクエスト給食も併せて登場します。給食だより、盛り付け表で確認してみてください！





# 令和7年度 2月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・糖質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
2月	ごはん コロッケ 切干大根の炒め煮 豆乳みそスープ	豚肉 さつまいも 絹ごし豆腐 みそ 豆乳	米 じゃがいも さとう 豚脂 油 パン粉 小麦粉 水あめ 油 さとう	たまねぎ 切干しだいこん にんじん 枝豆 たまねぎ だいこん にんじん ごまつ菜	777	22.9	23.4	
3日	ごはん いわしの梅煮 大豆と彩り野菜のごまからめ★ とり野菜汁	いわし 大豆 鶏肉 みそ	米 さとう でんぷん さつまいも でんぷん 大豆油 水あめ さとう ごま	梅肉 にんじん どうもろこし にんにく はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ	829	33.6	27.6	
4日	ごはん きんぴら入り鶏つくね ブロッコリーのおかかマヨ和え 肉じゃが	鶏肉 豆腐 大豆たん白 かつお節 鶏肉 高野豆腐	米 さとう 油 豚せらチン ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 さとう	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	769	31.3	22.6	
5日	キムタクチャーハン ひじきのナムル トックスープ ヨーグルト	豚肉 キムチ (昆布) ひじき 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) さとう ごま油 トック	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい) たまねぎ だいこん にんじん たら りんご にんにく もやし きゅうり にんじん はくさい にんじん 干ししいたけ ねぎ	804	31.3	19.2	
6日	ミルクロール 鶏肉のマーマレード焼き パンネのペペロンチーノ かぼっくりのチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パンネ オリーブ油 さつまいも 油 米粉 生クリーム	マーマレード レモン果汁 にんにく キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	803	34.6	30.3	
9日	わかめごはん しししゃもフライ★ キャベツのごま酢和え みそおでん	わかめ しししゃも 糸かまぼこ 鶏肉 ちくわ がんもどき みそ	米 白麦 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油 さとう ごま 里芋 さとう	キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	828	31.5	22.7	
10日	ハヤシライス(麦ごはん) (ルウ) オムレツ フルーツポンチ	豚肉 鶏卵	米 白麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ 油 でんぷん シャインマスカットゼリー(さとう) さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト シャインマスカットゼリー(ぶどう果汁) パイン 黄桃 みかん フタデココ	865	23.1	21.3	
11日	建国記念の日							
12日	ごはん 春巻き 中華和え 五目ラーメン	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 春雨 水あめ でんぷん 豚脂 大豆 さとう ごま油 中華めん	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ	775	25.0	22.4	
13日	バターロール 鶏肉のコーンフ레이크焼き れんこんとブロッコリーのサラダ コンソメジュリアン デザート(チョコプリン)	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 豆乳	小麦粉 さとう マーガリン コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ パン粉 ごまドレッシング	れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ	776	35.5	30.5	
16日	豚丼(麦ごはん) (具) 高野豆腐の甘辛がらめ 白菜のみそ汁	豚肉 高野豆腐 油あげ みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん じゃがいも でんぷん 大豆油 水あめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく たら はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	819	32.2	25.5	
17日	ごはん 焼きギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 木綿豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ たら しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん	763	27.6	22.1	
18日	ごはん さばのピリ辛だれ やさしいたっぷり塩こうじ炒め めった汁	さば ベーコン 豚肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま油 さとう でんぷん さつまいも	しょうが にんにく ねぎ ごまつ菜 キャベツ にんじん だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	852	32.1	30.2	
19日	ごはん(1・2年生) 受験生応援おにぎり(3年生)★能登豚肉みそ 鶏肉のから揚げ れんこんのごま和え かき玉汁	豚肉 のり 白みそ 昆布 のり 寒天 鶏肉 鶏卵 ぶかし	米 油 さとう 米 油 さとう ごま 米粉 でんぷん 大豆油 ごま さとう でんぷん	しょうが にんにく れんこん もやし にんじん ごまつ菜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	794	36.8	24.6	
20日	ミルク食パン メープルジャム ハンバーグオニオンソース 白菜とツナのレモンマヨサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 寒天 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ツナ 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング さとう メープルシュガー 豚脂 でんぷん さとう じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 油 米粉 生クリーム	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー レモン果汁 たまねぎ どうもろこし パセリ	805	31.3	32.7	
23日	天皇誕生日							
24日	ごはん 鶏と根菜のカラフル炒め★ 厚揚げと大根のみそ汁 くだもの(オレンジ)	鶏肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう	れんこん にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ オレンジ	809	28.5	24.5	
25日	麦ごはん きびなごカリカリフライ★ 海藻サラダ チキンカレー	きびなご 海藻ミックス 鶏肉 チーズ	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも 油 カレールウ	しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーノ りんご	813	27.1	23.2	
26日	ごはん イカメンチカツ★ こんにゃくのピリ辛炒め 中島菜うどん	いか 大豆たん白 鶏肉 大豆 豚肉	米 パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 油 さとう 中島菜うどん	キャベツ にんじん しょうが にんにく こんにゃく もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	809	28.4	20.2	
27日	ミルクロール ミラノ風カツレツ トマトバスタ ミルファンティ デザート(パンナコッタ)	脱脂粉乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 油 さとう じゃがいも パン粉 水あめ さとう 油	パセリ たまねぎ ピーマン にんにく トマト たまねぎ にんじん みかん果汁	842	34.0	34.5	

### アンケート結果、上位メニューを 2月・3月の献立に取り入れます!

### リクエストアンケート結果

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。

※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。

※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)

※下線\_\_\_\_の食品は、河北都市産です。

- 2/10(水) フルーツポンチ(津幡中4位)
- 2/12(火) ラーメン(津幡中3位)
- 2/17(火) マーボー豆腐(津幡中5位)
- 2/19(木) から揚げ(津幡中2位・南中4位)
- 2/24(火) くだもの(南中3位)
- 2/25(水) カレー(南中1位)

2月の栄養価平均	807	15.1%	28.3%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	15~20~30%