

令和8年2月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)		
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)	たかな 高菜ごはん		ちりめん	高菜漬		こめ	油 ごま油 ごま	596 25.2	750 32.4		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
	はくさい 白菜と豚肉のみぞ汁	ぶた肉 油揚げ 麦みそ		にんじんねぎ	はくさい ごぼう						
	あじフライ	あじフライ					油				
3 (火)	ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう		628 27.3	838 34.9		
	くろごとう 黒砂糖パン					黒砂糖パン					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
	わかめうどん	とり肉 オニカマぼこ ちくわ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	うどん					
	いわし梅の香揚げ		いわし梅の香揚げ				油				
4 (水)	プロッコリーのごま和え			プロッコリー		さとう	ごま	640 23.6	766 28.3		
	せつぶんあめ 節分豆	大豆									
	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
5 (木)	にに 煮込みおでん	とり肉 うずらの卵 あつあげ ちくわ	こんぶ		だいこん こんにゃく	さといも さとう		640 29.1	852 37.4		
	だいす 大豆サラダ	大豆 ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油 ごま				
	あおしま 青島みかん				青島みかん						
	こめこ 米粉パン					米粉パン					
6 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					629 27.4	739 31.5		
	はくさい 白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター				
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		たまねぎ						
	いんげんとコーンのソテー	ワインナー		いんげん	コーン		油				
	ごはん					こめ					
9 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					652 24.9	842 30.8		
	じる けんちん汁	とり肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	ごま油				
	あつや 厚焼きたまご	厚焼卵									
	なっとう スタミナ納豆	納豆 とり肉		ねぎ		さとう	ごま油				
	あじつけ 味付のり(島原のり)		のり								
10 (火)	ごはん					こめ		663 27.5	898 36.1		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
	すきやき	牛肉 あつあげ		にんじん	はくさい しらたき しいたけ 深ねぎ	マロニー さとう					
	やさしい ふんわり野菜揚げ	ふんわり野菜揚げ					油				
	れんこんサラダ			プロッコリー	れんこん きゅうり コーン		ごま				
12 (木)	はちみつパン					はちみつパン		676 23	840 28.9		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
	ペンネのミートソース	牛肉 心た肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	ハーネ	バター				
	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	さとう	オリーブオイル				
	ミルメークココア					ミルメーク					
13 (金)	コッペパン					コッペパン		718 24.3	868 29.2		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
	ラビオリースープ	ワインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	ラビオリ					
	ぎゅうにゅう 牛肉コロッケ					牛肉コロッケ	油				
	ふゆやさい 冬野菜のレモン和え			ほうれん草	かぶ コーン	さとう					
※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。	ながさきけんさん 長崎県産びわジャム					びわジャム					
	ハヤシライス(麦ごはん)	牛肉	ズブミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリルピース	こめ むぎ さとう	マーラリ ハヤシルウ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
	はなやさい 花野菜サラダ	ハム		プロッコリー	カリフラワー コーン きゅうり	さとう	油				
	チョコプリン					チョコプリン					

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

今月の献立について

2日(月) 高菜ごはん 長崎県産高菜を使ったごはん

3日(火) 節分 いわしや節分豆を使った献立

6日(金) 海苔の日 丸政水産様より、味付のりを無償提供していただいています。

地元島原の産業や海苔本来の味を知ってもらいたいという思いが込められています。

今月の給食費の引き落としは2/5です。

裏面もご確認ください。

令和8年2月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)		
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16 (月)	カツ丼の具(麦ごはん)	卵		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう でん粉		648 26.5	773 31		
	ローストンカツ	ローストンカツ					油				
	牛乳		牛乳								
17 (火)	ツナと野菜の和え物	ツナ		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま				
	コッペパン					コッペパン		629 27.1	839 35.1		
	牛乳		牛乳								
	こぎつねうどん	とり肉 油揚げ はんぺん		ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん					
18 (水)	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干			でん粉 さとう	油 ごま				
	りんごジャム					りんごジャム					
	ごはん					こめ		666 30.2	810 36.7		
	牛乳		牛乳								
19 (木)	炒り豆腐	木綿豆腐 ぶた肉 てんぷら		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう	油				
	さばゆすみそ煮	さばゆすみそ煮									
	キャベツの昆布和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ						
	米粉パン					米粉パン		652 30.2	894 40.3		
20 (金)	牛乳		牛乳								
	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリルピース	じゃがいも さとう	油				
	オムレツ	オムレツ									
	ほうれん草とコーンのソテー	ワインナー		ほうれん草	コーン		油				
21 (土)	ビーフカレー(麦ごはん)	牛肉	ズブミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリルピース りんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	651 23.7	775 27.6		
	牛乳		牛乳								
	チキンごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油				
	かんざらし(中3のみ)					白玉粉 みつ					
24 (火)	パインパン					パインパン		654 25.7	880 33.1		
	牛乳		牛乳								
	みそ野菜ラーメン	ぶた肉 米みそ 赤みそ		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ コーン 木くらげ	ラーメン	ごま 油				
	コーンシューまい	コーンシューまい									
25 (水)	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごま油				
	ごはん					こめ		618 22	755 26.4		
	牛乳		牛乳								
	筑前煮	とりもも肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油				
26 (木)	きびなごのカリカリフライ		きびなごフライ				油				
	白菜のゆかりあえ			にんじん	はくさい きゅうり						
	ナン					ナ		624 29.1	768 35.3		
	牛乳		牛乳								
27 (金)	ABCスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ じゃがいも					
	キーマカレー	ぶた肉 カルバソース	ズブミルク		たまねぎ グリルピース		カレールウ 油				
	スライスきゅうり				きゅうり						
	ソフール(プレーン)		ヨーグルト								
28 (土)	むぎ 麦ごはん					こめ むぎ		628 25	765 30.2		
	牛乳		牛乳								
	トック	とり肉		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ しいたけ	トック	ごま				
	ビビンバ(肉)	牛肉			わらび えのきたけ たけのこ	さとう					
	ビビンバ(ナムル)			ほうれん草	もやし	さとう	ごま油 ごま				

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

17日(火)～18日(水) 有明中3年生 公立高校入試

今月の献立について

16日(月) カツ丼
受検に「勝つ(カツ)丼」です。
中学3年生のみなさん、がんばってきてください！

20日(金) かんざらし
玉乃舎様より、卒業を控えた中学3年生のみなさんへ、かんざらしの団子とみつを無償で提供していただき、給食センターで調理をしています。
地元の郷土料理を知って欲しいという玉乃舎様の思いが込められています。