

令和8年2月 予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 黄 牛乳 赤 はっばうさい ぶたにく 25 赤 おろししょうが 2 緑 いか 25 赤 ちゅうかスープのもと 1.2 たまねぎ 30 緑 ごまあぶら 1 黄 はくさい 30 緑 さけ 1 もやし 21 緑 しょうゆ 0.4 にんじん 17 緑 こしょう 0.04 ほししいたけ 1 緑 でんぶん 3 黄 くきわかめのコリコリアえ くきわかめ 0.8 赤 しょうゆ 2.3 えだまめ 12 緑 す 0.8 こんにゃく 8 緑 さとう 0.8 黄 ごま 2 黄 てりやきにくだんご 1 赤 603	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのカリカリフライ 2 赤 揚げ油 黄 たくあんあえ たくあん 6.2 緑 かつおぶし 0.35 赤 キャベツ 30 緑 (しょうゆ 0.13) こまつな 5 緑 さつまいものみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 8 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 6 赤) さつまいも 30 黄 (だしパック 1.15) たまねぎ 25 緑 ふくまめ 1 赤 げんきっ子こんだて 666	ごはん 黄 牛乳 赤 にくじゃが ぶたにく 22 赤 しょうゆ 6 じゃがいも 55 黄 さとう 3 黄 たまねぎ 55 緑 さけ 1 にんじん 25 緑 みりん 1 いとこんにゃく 18.7 緑 えだまめ 5 緑 ごぼうサラダ ささみフレーク 5 赤 とうもろこし 7.7 緑 ごぼう 16.5 緑 (ごまドレッシング 3.1 黄) やきししゃも 1 赤 601	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1 赤 1 緑 (しお 0.2) おろしにんにく 1 緑 (こしょう 0.03) にんじんしりしり ツナ 12 赤 (レモンがしゅう 1.2 緑) にんじん 24 緑 さとう 1.2 黄 すりごま 1.5 黄 しお 0.17 トマトスープ ベーコン 7 赤 コツナ-アのもと 1.9 じゃがいも 30 黄 あかワイン 1 たまねぎ 30 緑 オリーブあぶら 0.48 黄 しろいんげんまめ 10 黄 しょうゆ 0.48 とうもろこし 5 緑 しお 0.05 セロリ 0.5 緑 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.3 緑 パジル 0.02 (トマトピューレー 10) パセリ 0.02 674	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのごまじょうゆだれ メルルーサでんぶんつき 1 赤 揚げ油 黄 (しょうゆ 2) ごま 0.6 黄 (さとう 1.4 黄) わかめのすのもの わかめ 1 赤 (さとう 1.5 黄) キャベツ 23 緑 あぶら 1 黄 (す 2.4) しお 0.1 とんじる ぶたにく 8 赤 ごぼう 10 緑 とうふ 20 赤 あおねぎ 3 緑 だいこん 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 (みそ 6.5 赤) さつまいも 15 黄 (だしパック 1.15) 597
9	10	11	12	13
わかめごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 わかめごはんのもと 1.22 赤 さばのコロコロたつたあげ 40 赤 揚げ油 黄 ゆずかあえ キャベツ 30 緑 (さとう 1.16 黄) こまつな 10 緑 す 0.62 (ゆずがしゅう 0.54 緑) しょうゆ 0.39 じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 あおねぎ 3 緑 あぶらあげ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 30 黄 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 20 緑 (だしパック 1.15) にんじん 12 緑 656	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 しょうゆ 3 たまねぎ 41 緑 さとう 2 黄 キャベツ 30 緑 す 2 はくさいキムチ 17.5 緑 さけ 0.5 にら 12 緑 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 す 2.58 にんじん 10 緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 7 緑 さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄 やきぎょうざ 1 赤 619	けんこくきねんび 建国記念日 	パン 黄 牛乳 赤 ホキこめこフライにマスタートソース ホキこめこフライ 1 赤 しょうゆ 0.9 揚げ油 黄 つぶマスタート 0.75 (たまごなしマヨネーズ 5 黄) さとう 0.72 黄 (はちみつ 2 黄) コールスローサラダ キャベツ 30 緑 (さとう 1.5 黄) こまつな 10 緑 あぶら 1 黄 とうもろこし 10 緑 しお 0.1 (す 2.4) こしょう 0.01 ぐだくさんスープ ベーコン 5 赤 コツナ-アのもと 1.9 じゃがいも 30 黄 しろワイン 1 たまねぎ 30 緑 あぶら 0.5 黄 にんじん 15 緑 しお 0.05 しろいんげんまめ 10 黄 こしょう 0.02 きのごミックス 5 緑 パセリ 0.02 おろししょうが 0.5 緑 659	バレンタインカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 ハートがたハンバーグ 1 赤 ぶたひきにく 20 赤 こめごはん 12 たまねぎ 60 緑 ケチャップ 2 じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 にんじん 25 緑 あぶら 1 黄 マッシュルーム 3 緑 ウスターソース 1 おろしにんにく 0.5 緑 はちみつ 0.8 黄 おろししょうが 0.5 緑 カレーこ 0.04 こしょう 0.03 フルーツポンチ カクテルゼリー 30 黄 ナタデココ 10 緑 ミックスフルーツ 20 緑 (みかん・もも・バインアップル) 707
16	17	18	19	20
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あつあげ 50 赤 みそ 4.1 赤 たまねぎ 30 緑 さとう 2.1 黄 にんじん 15 緑 しょうゆ 0.4 ごぼう 10 緑 あぶら 0.4 黄 えだまめ 4 緑 ごまサラダ キャベツ 30 緑 (す 2) こまつな 10 緑 さとう 1.7 黄 とうもろこし 5 緑 しょうゆ 1 ごま 2 黄 とりレバーたつたあげ 6.25 赤 揚げ油 黄 609	ごはん 黄 牛乳 赤 さけのマヨネーズやき さけ 1 赤 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) (しょうゆ 1) しそひじきあえ だいこん 34 緑 しそひじき 3.5 赤 こまつな 10 緑 こんさいじる とうふ 15 赤 こんにゃく 8 緑 あぶらあげ 6 赤 ごぼう 8 緑 たまねぎ 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 17 緑 (みそ 6.5 赤) さつまいも 15 黄 (だしパック 1.15) ミルメーク 1 赤 625	ビビンバ 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにく 40 赤 しょうゆ 2.68 ひきわりだいず 20 赤 コチュジャン 1.4 たまねぎ 40 緑 さとう 1.07 黄 おろししょうが 0.4 緑 さけ 1.07 おろしにんにく 0.4 緑 あぶら 0.54 黄 こしょう 0.01 もやし 25 緑 にんじん 15 緑 (しょうゆ 1.5) こまつな 10 緑 ごまあぶら 0.8 黄 ごま 2 黄 さとう 0.4 黄 ひとくちやさいも 小:2こ 中:3こ 613	パン 黄 牛乳 赤 チキンカツ 1 赤 揚げ油 黄 だいこんサラダ だいこん 30 緑 (あじげドレッシング 3.4) きゅうり 10 緑 コンソメスープ ベーコン 5 赤 マッシュルーム 3 緑 だいず 8 赤 あぶら 0.5 黄 たまねぎ 30 緑 コンソメスープ 1.9 じゃがいも 27 黄 しろワイン 1 にんじん 18 緑 しお 0.05 こまつな 8 緑 こしょう 0.02 パセリ 0.02 628	ごはん 黄 牛乳 赤 さばしょうがやき 1 赤 ポテトサラダ じゃがいも 35 黄 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) とうもろこし 8 緑 さとう 0.4 黄 えだまめ 8 緑 す 0.4 ふわふわどうふのすましじる こうやどうふ(フレーク) 1 赤 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 しょうゆ 2.7 たまねぎ 25 緑 しお 0.17 にんじん 12 緑 (だしパック 1.15) こまつな 7 緑 634
23	24	25	26	27
てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのピリツとジャン あじ 1 赤 しょうゆ 2 でんぶん 1.3 黄 さとう 1.33 黄 揚げ油 黄 す 1 おろししょうが 0.4 緑 トウバンジャン 0.07 じゃことやさいのサラダ ちりめんじゃこ 4 赤 こまつな 10 緑 キャベツ 28 緑 (わふうドレッシング 3.5 黄) ちゅうかスープ わかめ 0.3 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 25 赤 ちゅうか-アのもと 1.3 じゃがいも 30 黄 ごまあぶら 0.5 黄 もやし 15 緑 しょうゆ 0.3 にんじん 12 緑 こしょう 0.02 592	ごはん 黄 牛乳 赤 にくとやさいのいために ぶたにく 40 赤 しろねぎ 10 緑 やきどうふ 25 赤 こまつな 7 緑 はくさい 45 緑 ほししいたけ 1 緑 たまねぎ 30 緑 しょうゆ 6.5 にんじん 15 緑 さとう 2.9 黄 いとこんにゃく 15 緑 さけ 1 きのごミックス 10 緑 ごまマヨネーズあえ ささみフレーク 4 赤 ごま 2 黄 だいこん 25 緑 (たまごなしマヨネーズ 3.9 黄) えだまめ 5 緑 す 0.5 とうもろこし 5 緑 しょうゆ 0.5 おこめのムース 1 赤 672	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのハーブやき とりにく 1 赤 しょうゆ 0.2 おろしにんにく 0.3 緑 パジル 0.03 しろワイン 1.9 (こしょう 0.02) オリーブあぶら 1 黄 コーンサラダ キャベツ 25 緑 こまつな 9 緑 とうもろこし 10 緑 (コトドレッシング 3.5 黄) とうにゅうチャウダー あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 だいず 10 赤 とうにゅう 20 赤 ベーコン 5 赤 こめごはん 5 たまねぎ 35 緑 コツナ-アのもと 0.5 じゃがいも 20 黄 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02 しろいんげんまめ 3 黄 678	ごはん 黄 牛乳 赤 ごもくたきこみごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 ごもくたきこみごはんのもと 13.5 ほねくのこめこあげ ほねくあげ 1 赤 揚げ油 黄 こめこ 6 黄 でんぶん 0.5 黄 うめおかかあえ キャベツ 35 緑 はいにく 1.19 緑 こまつな 10 緑 (しょうゆ 0.34) かつおぶし 0.7 赤 わかめととうふのみそしる わかめ 0.3 赤 あおねぎ 3 緑 とうふ 20 赤 きのごミックス 3 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 6.5 赤) じゃがいも 20 黄 (だしパック 1.15) たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 632

今月の予定
3日(火) げんきっ子こんだて

今月のテーマは「節分の行事食」です。

今月から各学校から届いた
アンコール献立が登場します。
3月もアンコール献立が登場します。

お楽しみに!

(各校のアンコール献立ランキングは裏面の給食だよりに掲載します。)

橋本市でとれた
今月のやさいなど

だいこん、あおねぎ、
キャベツ、こまつな、
マッシュルームを
取り入れる
予定です。



☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量で
単位はgです。
☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減
☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増
☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増

橋本市 学校給食センター

☆ ホームページ ☆

<https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokuyushoku/index.html>



★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

食べ物の
三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)

\ アンコール献立の各校の結果です /

アンコールメニューのいくつかは2、3月の献立に取り入れました！
さが探してみてくださいね！

	しroyましようがっこう 城山小学校	みついしようがっこう 三石小学校	さかいはらしようがっこう 境原小学校	こいのしようがっこう 恋野小学校	すだしようがっこう 隅田小学校	はしもとしようがっこう 橋本小学校	たいようがっこう あやの台小学校	はしもとしようがっこう 柱本小学校	きみしようがっこう 紀見小学校	こうやくしようがっこう 高野小学校
主 食	① わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	カレーライス	豚キムチ丼	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス
	② カレーライス	冷やしうどん	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	カレーライス	こめこ米粉パン	わかめごはん
	③ メロンパン	こくとう黒糖パン	うどん	うどん	ビビンバ	カレーライス	豚キムチ丼	冷やしうどん	メロンパン	うどん
お か ず	① 鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	からあげ	からあげ	豚キムチ	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ
	② 豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	ハンバーグ	みそポテト	にんじんしりしり	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	さかな魚フライ ハニーマスタードソース	からあげ
	③ からあげ	からあげ	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	ハムチーズサンドフライ	コロッケ	うめぼし	鶏肉のスパイシー焼き	豚キムチ	ハンバーグ
デ ザ ー ト	① フルーツポンチ	クレープ	フルーツポンチ	ソーダフロートゼリー	こめお米のムース	こめお米のムース	みかん	ゼリー類	こめお米のムース	フルーツポンチ
	② ソーダフロートゼリー	シャーベット	ソーダフロートゼリー	こめお米のムース	リンゴシャーベット	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	とうとう豆乳プリン	ゼリー
	③ こめお米のムース	フルーツポンチ	イチゴゼリー	なしゼリー	フルーツポンチ	リンゴシャーベット	ミルメーク	れいとう冷凍パイ	オレンジゼリー	パイ

	おうごしようがっこう 応其小学校	せいぶしようがっこう 西部小学校	かむろしようがっこう 学文路小学校	しみずしようがっこう 清水小学校	こうやくちやうがっこう 高野中学校	きみしがしやうがっこう 紀見東中学校	すだちやうがっこう 隅田中学校	きみきたちやうがっこう 紀見北中学校	はしもとちやうがっこう 橋本中央中学校
主 食	① メロンパン	カレーライス	わかめごはん	カレーライス	メロンパン	メロンパン	わかめごはん	豚キムチ丼	豚キムチ丼
	② パイナップルパン	豚キムチ丼	さつまいもごはん	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	カレーライス	メロンパン
	③ ミートソースパゲッティ	わかめごはん	たきこみごはん	豚キムチ丼	カレーライス	豚キムチ丼	こくとう黒糖パン	こくとう黒糖パン	わかめごはん
お か ず	① 鶏肉のスパイシー焼き	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き	豚キムチ	鶏肉のバリバリ焼き	鶏肉のバリバリ焼き
	② からあげ	からあげ	にんじんしりしり	豚キムチ	からあげ	からあげ	鶏肉のバリバリ焼き	からあげ	にんじんしりしり
	③ 豚キムチ	にくじゃがにんじんしりしり	いかのフリッター	くじらの竜田揚げ	豚キムチ	ハンバーグ	ハンバーグ	豚キムチ	さかな魚フライ ハニーマスタードソース
デ ザ ー ト	① こめお米のムース	ゼリー	ソーダフロートゼリー	こめお米のムース	こめお米のムース	こめお米のムース	こめお米のムース	こめお米のムース	こめお米のムース
	② リンゴシャーベット	くだもの	こめお米のムース	フルーツポンチ	ゼリー	フルーツポンチ	れいとう冷凍パイ	フルーツポンチ	フルーツポンチ・しらたま
	③ プリン	プリン	フルーツポンチ	いわお祝いイチゴゼリー	フルーツポンチ	シャーベット	フルーツポンチ	かしわ餅	フルーツ白玉 シャーベット・アイスクリーム

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

