

令和8年 2月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)
献立名	ごはん 中華煮(いか) 焼ビーフン スイートスプリング(柑橘類)	節分献立 ごはん いわしの蒲焼き おひたし すまし汁 いり大豆(小・中のみ)	中3リクエスト 小パン 白菜のクリーム煮 豆腐入りハンバーグ 小松菜のソテー 米粉のガトーショコラ	ごはん 三色丼(とりそぼろ) 三色丼(炒り卵) かす汁	ごはん ほっけの塩焼き べっこう煮 けんちん汁	中3リクエスト ごはん 焼きシューマイ(えび) キムタク炒め 貝だくさんスープ	中3リクエスト ごはん ポークカレー チキンカツ レモン和え	ごはん さばの塩焼き ごま酢和え 豚汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 いか短冊(小) 20 厚揚げ 35 たけのこ水煮 15 人参 15 チンゲン菜 15 白菜 30 玉ねぎ 35 チキンピジョン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 ビーフン 8 チキンハム 7 キャベツ 10 玉ねぎ 7 人参 7 青ねぎ 3 塩 0.1 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 ごま油 0.7 スイートスプリング(柑橘類) 1/4	精白米 80 いわし 1 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.52 こいりしょうゆ 4.27 みりん 2 でん粉 0.28 水 6 白菜 30 小松菜 15 削り節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 35 大根 20 かまぼこ(鬼型) 7 えのきたけ 7 玉ねぎ 5 人参 5 削り節 0.5 うす口しょうゆ 5.4 いり大豆(小・中のみ) 1袋	パン 1 白菜 40 鶏肉皮付き 10 人参 15 マカロニ(ミックス) 5 玉ねぎ 25 しめじ 5 牛乳 20 ホワイトルウ 12 チキンピジョン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 70 豆腐入りハンバーグ 1 小松菜 10 キャベツ 25 人参 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.2 こしょう 0.02 米粉のガトーショコラ 1 水	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 みりん 1.5 料理酒 30 鶏卵(液卵) 0.5 なたね油 0.7 上白糖 0.1 塩 15 大根 30 人参 15 油揚げ 7 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 酒かす 7.5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 ほっけ 1 豚肉 20 大根 50 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 豆腐 25 かまぼこ 10 白菜 15 人参 10 玉ねぎ 7 青ねぎ 5 チキンピジョン 1.5 うす口しょうゆ 0.5 こしょう 4 水 5.5 120	精白米 80 えびシューマイ 1 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 オニオンソテー 15 にんにく 0.3 ごま油 0.8 鶏肉皮付き 8 はるさめ 3 ウスターソース 25 こしょう 5 水 20 チキンカツ 5 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 削り節 4 うす口しょうゆ 5.5 水 115	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 系かまぼこ 10 人参 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.2 カレールウ(米粉) 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 なたね油(揚げ油) 5 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 さば 1 キャベツ 35 系かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 酢 2 豚肉 10 里芋 20 大根 15 人参 15 あらいごぼう 5 つきこんにやく 8 玉ねぎ 5 煮干し粉 4 みそ 8.5 水 120



※ガトーショコラは卵・乳・小麦を使用していません

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから豆まきやヒラギワシ(ヤイカガシ)をかざって、病氣や災難を起こす「鬼」を追い払い、1年の無事や健康を願う風習があります。最近ではたくさんの「恵方巻」が店頭に並び、ようになりましたが、江戸時代に大阪の商人が行った風習が始まりとされています。

節分にまつわる食べ物

福豆

豆まきにいり大豆を使ったり、自分の年齢の数または+1個を食べ、1年の幸福を願います。

よくかんで食べよう!

卒業おめでとう給食アンケート結果発表!

中学3年生のみなさん、ご協力ありがとうございました

あなたが食べたい主食(ごはん・パン)、主食にあう大おかず、主菜(肉料理・魚料理)、鶏肉料理、副菜(和食・その他)、デザート部門ごとに、4~5つのメニューから選んでもらいました。1位に選ばれたものを中心に、2月3日の中3リクエスト献立や卒業・卒園お祝い献立に取り入れています。毎日の給食が楽しみになること間違いなしです。

主食(どんぶり)

1位 キムタクごはん(2月)
2位 マーボー丼(3月)
3位 親子丼

主食(パン)

1位 こめこパン(2月)
2位 母子茶パン(2月)
3位 うずまきパン

主菜(肉料理)

1位 鶏肉のからあげ(3月)
2位 チキンカツ(2月)
3位 ビビンバ(2月)

主菜(魚料理)

1位 白身魚フライ(2月)
2位 赤魚の西京焼き(3月)
3位 さばの塩焼き(2月)

ごはんの日の大おかず

1位 キムチスープ(2月)
2位 ぶたじゃが(2月)
3位 いも団子汁(2月)

三田ポークの肉じゃがが登場!

副菜(和食)

1位 いそに(2月)
2位 切り干し大根のにつけ(3月)
3位 おひたし(2月)

副菜(和食以外)

1位 元気サラダ(3月)
2位 焼きビーフン(3月)
3位 ナムル(2月)

パンの日の大おかず

1位 ビーフシチュー(2月)
2位 クリーム煮(2月)
3位 ポトフ(2月)

鶏肉料理

1位 鶏肉の塩こうじ焼き(2月)
2位 鶏肉の香味焼き
3位 鶏肉のりんごソースかけ

デザート

1位 こめこプリンタルト(3月)
2位 こめこミニカップケーキ(2月)
3位 こめこのクレープ

えほうま 恵方巻き

ふとま 太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる【恵方】を向いて、願い事を思い浮かべながら無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



令和8年 2月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立名	ごはん ピピンバ(ごま) たこいかナゲット キムチスープ	ごはん 赤魚の西京焼き 茎わかめのきんぴら(ごま) 沢煮焼	ごはん 春巻 ナムル トック	母子茶パン プレーンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー ポトフ	まごやわさしい・中3リクエスト ごはん 白身魚フライ 中濃ソース(フライ用) 大豆の磯煮 根菜のごま汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨とツナの酢の物 きんかん	三田のめぐみ・中3リクエスト ごはん 三田ポークの肉じゃが ししゃも うどの煮びたし	中3リクエスト 米粉パン ビーフンチュー ゆで卵 キャベツとコーンのソテー	ごはん わかさぎの南蛮漬け ごま油炒め かつお和え いも団子汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ごま油炒め お米の平めんスープ かつおふりかけ
材料名および使用量(g)	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 上白糖 2.5 酢 1.2 うすろししょうゆ 4.95 ごま油 1.2 たこいかナゲット 1 なたね油(揚げ油) 2 豚肉 6 豆腐 25 白菜キムチ 10 えのきたけ 10 青ねぎ 5 人参 5 カットわかめ 0.5 チキンピジョン 5 うすろししょうゆ 3.6 塩 0.16 水 115	精白米 80 赤魚の西京漬け 1切 茎わかめ 6 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 2 みりん 1.5 水 3 豚肉 16 黒豆腐 20 白菜 25 えのきたけ 5 人参 5 みつば 5 だし昆布 0.5 削り節 3 塩 0.2 うすろししょうゆ 4.5 水 110	精白米 80 春巻 1 なたね油(揚げ油) 5 もやし 25 ほうれん草 20 人参 5 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいりしょうゆ 0.03 こいりしょうゆ 0.4 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 鶏肉皮付き 10 豆腐 15 人参 10 トック 20 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 こいりしょうゆ 0.5 うすろししょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンピジョン 4 水 120	パン 1 母子茶羹 1.2 プレーンオムレツ 1 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.4 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 25 人参 13 水 45 じゃがいも 8 ひよこ豆 0.1 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろししょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 80	精白米 80 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 中濃ソース(フライ用) 1袋 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.2 油揚げ 5 人参 4 削り節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 里芋 25 あらいごぼう 10 大根 30 人参 8 えのきたけ 5 青ねぎ 7 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 1.1 水 110	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンバンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 緑豆ほろさめ 4 まぐろフレーク 5 キャベツ 15 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろししょうゆ 0.9 塩 0.2 きんかん 1	精白米 80 三田ポーク 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 マッシュルーム 15 にんにく 15 つきこんにやく 3 さやいんげん 3 プラウンルー 2 うすろししょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 ローリエ粉末 32 ししゃも 1尾 塩 30 こしょう 10 水 4 鶏卵 0.2 キャベツ 40 ホールコーン 5 うすろししょうゆ 0.5 みりん 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 わかさぎ 30 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 7 上白糖 3 酢 2.1 こいりしょうゆ 3 ごま油 0.5 料理酒 1.5 ほうれん草 20 もやし 20 花かつお 1 うすろししょうゆ 1.2 みりん 0.5 塩 0.07 水 55	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.5 豚肉 10 ビーフン(平めん) 5 白薬 20 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.25 うすろししょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 125 かつおふりかけ 1袋	

給食費振替日
2月25日

2月は「省エネルギー月間」です!

環境に優しい食生活を目指してみませんか?

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。エネルギーを効率よく使う「省エネ」を身近な食生活から心がけてみませんか?

LET'S TRY!
給食時間にやってみよう

食べる

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する。

盛り付けた給食は、食べきる。

食器に食べ残しがないようにきれいに片付けます。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

家庭で意識しよう

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

古紙・古布を利用

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

消費期限 過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限 おいしく食べることができる期限

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑]体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※献立表は都合により変更する場合があります。 ※太字は三田の食材を使用しています。 ※揚げ油は複数回使用しています。