





2月こんだてよていひょう

令和8年2月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	わかめごはん / 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		613	735	Kcal
	いわしのづけうめ	いわし 	節分献立		うめ	さとう かたくりこ		25.6	28.9	g
	なめたけあえ			にんじん ほうれんそう	えのきだけ はくさい			16.6	17.4	g
	しゃべことじる	とりにく きんときまめ あぶらあげ	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ	こんにやく じゃがいも		2.6	3.0	g
	せつぶんだいずいちごクリームだいふく	とうにゅうクリーム	かんてん		いちご	さとう もちごめ				
3月	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		614	755	Kcal
	セルフホットドッグ	ブランクフルト	毎月3日は 『かまいし カミカミデー』			さとう かたくりこ		26.8	32.4	g
	かみかみごぼうサラダ	ツナ			キャベツ ごぼう きゅうり レモン			29.0	34.8	g
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	こまつな パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		3.0	3.7	g
4月	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		575	690	Kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう かたくりこ		22.9	25.6	g
	おいシーサラダ		めかぶ わかめ くきわかめ あかつのまた ふのり しるとさかのり		とうもろこし きゅうり			20.8	21.4	g
	とりだんごじる	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい しめじ ねぎ	パンこ		2.3	2.5	g
5月	りんごパン / 牛乳		牛乳		りんご	パン	マーガリン	557	663	Kcal
	ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	21.8	25.5	g
	フレンチサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし			15.4	17.1	g
	いろいろおまめとトマトのスープ	ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく		オリーブゆ	2.4	2.9	g
6月	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		576	721	Kcal
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうにゅう	わかめ くきわかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	こめこ パンこ さとう もちこ	あぶら	21.3	25.2	g
	かりほりあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり ほしだいこん	さとう		19.1	21.5	g
	さけボールとこんざいのみそしる	さけ たら みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも		2.4	2.9	g
7月	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		562	685	Kcal
	ぶたみそステーキ	ぶたにく みそ			しょうが	さとう	ごま	23.5	26.5	g
	さといもとじゃがいものさけフレークのにももの	さけ		にんじん	たまねぎ しょうが	さといも じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	18.0	18.9	g
	ごもくすましじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	はくさい たけのこ ねぎ しめじ			2.2	2.5	g
8月	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	643	781	Kcal
	あらびきポロニアステーキ	とりにく ぶたにく			にんにく			27.1	32.4	g
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう		24.8	28.8	g
	あったかシチュー	とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも こめこ	バター	2.5	3.2	g
9月	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		601	727	Kcal
	チョコクリーム		牛乳にゅう			みずあめ さとう	ココア	21.1	25.5	g
	カボチャひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	21.7	24.2	g
	マカロニサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり レモン	マカロニ さとう	あぶら	2.6	3.3	g
	じゃがいものカレースープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも				
10月	やさいたっぷりみそラーメン	ぶたにく		にんじん にら	はくさい たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく しょうが	ちゅうかめん		536	648	Kcal
	牛乳		牛乳					23.0	27.5	g
	てつわんぎょうざ (小2こ 中3こ)	とりにく だいずこ	ひじき		にら キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	15.6	18.0	g
フルーツとうにゅうデザート	とうにゅう			りんご もも なし	さとう		2.8	3.5	g	

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。(「卵」または「乳」を含む食品のみ、**△**で表記しております。)
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

2月こんだてよていひょう

令和8年2月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるもとになる		体の調子をとどめる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		562	709	Kcal
	イカフライ	いか				ごむぎこ パンこ さとう	あぶら	21.2	25.4	g
	にくじゃが	ふたにく		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	16.2	18.0	g
	キャベツのみそしる	あつあげ みそ		にんじん	キャベツ だいこん ねぎ			1.7	2.0	g
17(火)	しゃくパン / 牛乳		牛乳			パン		544	660	Kcal
	フィレオチキン	とりにく				ごむぎこ パンこ	あぶら	28.0	33.6	g
	ポークビーンズ	ふたにく いんげんまめ ひよこまめ だいず		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	19.1	21.9	g
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい			2.7	3.3	g
18(水)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		779	968	Kcal
	ポークカレー	ふたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	25.9	30.0	g
	かみかみごぼろハンバーグ	とりにく だいずこ			たまねぎ ごぼろ	パンこ さとう		28.5	33.3	g
	カラフルサラダ			フロccoliリー あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	2.8	3.2	g
	おこめのムース	卒業リクエスト給食	たまご 乳			さとう こめこ みずあめ				
19(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		545	659	Kcal
	チーズふうソースいりハンバーグ	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	24.0	28.4	g
	チキンサラダ	とりにく		フロccoliリー	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	21.2	24.3	g
	パスタいりスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	スハゲティ じゃがいも		2.6	3.2	g
20(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		654	786	Kcal
	さんまのカミカミかばゆきふう	さんま				かたくりこ さとう	あぶら	25.6	28.6	g
	かみかみきんぴら	とりにく		にんじん ピーマン	ごぼろ れんこん	こんにゃく さとう	あぶら	28.4	30.1	g
	なめことどうふのみそしる	どうふ みそ			ほうれんそう なめこ はくさい ねぎ			2.0	2.3	g
24(火)	しゃくパン / 牛乳		牛乳			パン		566	684	Kcal
	ツナサンドのぐ	ツナ			キャベツ きゅうり	さとう	オリーブゆ	26.5	31.4	g
	ハンネマカロニのトマトにこみ	とりにく どうふ ふたにく だいず		トマト グリーンピース	たまねぎ	パンこ マカロニ さとう	オリーブゆ	22.3	25.7	g
	かいそうスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ			2.9	3.5	g
25(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		634	830	Kcal
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう		24.7	31.3	g
	きりほしだいこんのカレーいため	とりにく		にんじん ピーマン	きりほしだいこん ほししいだけ	こんにゃく さとう	あぶら	23.2	29.6	g
ピリからみそしる	卒業リクエスト給食	ふたにく みそ		にんじん	はくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	2.3	2.7	g
28(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		645	783	Kcal
	ハムカツ	ふたにく だいずこ				パンこ さとう	あぶら	21.0	24.9	g
	かぼちゃとさつまいものサラダ			かぼちゃ	きゅうり どうもろこし レーズン	さつまいも		27.3	31.7	g
	ウインナーとトマトのスープ	ウインナー		トマト	だいこん たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	2.9	3.6	g
27(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		584	712	Kcal
	ジャンボにくだんご(小中2こ)	とりにく ふたにく			たまねぎ しょうが	パンこ さとう	あぶら	23.4	26.8	g
	そぼろひじき	ふたにく だいず	ひじき	にんじん グリーンピース	ごまつな	さとう	あぶら こま	18.6	20.0	g
はるさめのちゅうかうふうスープ	ハム		ごまつな	はくさい たけのこ しめじ ねぎ	はるさめ		2.3	2.6	g	

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～2月給食費の口座振替のお知らせ～

2月の口座振替日は、**2月25日(水)**となっております。2月の徴収金額は、年間の給食費の差額分となりますので、各学校で金額が異なる**2月24日(火)**までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市ホームページをご覧ください。

