

2026

2月

献立予定表

今月のめあて

寒さに負けない食事をしよう



智頭町立学校給食センター  
担当 花木

食事の前の手洗いをしっかりしよう！

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	献立や食品のメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
小学校中止	2	月	★節分献立★ ご飯		いわしの梅煮	寄せ鍋 おからの炒り煮	せつぶんまめ 節分豆 	いわし ぶたにく とうふ さかなつみれ おから ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	うめ はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	果物類	 2月3日は節分です！ 節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけて特に大切にされてきました。
小4中止	3	火	大山の恵み 黒糖パン		メンチカツ	手作り鶏団子のスープ コールスローサラダ	 (小学校) 節分豆	メンチカツ とりにく とうふ (小)だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ コーン	こくとうパン じゃがいもでんぶん	あぶら ドレッシング	611 773	23.6 28.9	25.0 30.9	316 338	3.5 4.1	海そう類	
	4	水	ご飯		きくらげ入り回鍋肉	スーミータン 中華和え		ぶたにく たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく きくらげ えだまめ きゅうり	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン じゃがいもでんぶん	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	577 719	24.6 28.5	17.0 18.0	298 315	2.3 2.8	いも類	● <u>回鍋肉について</u> 日本の回鍋肉は、キャベツを使い、甜麺醬という甘みそを多めに使った甘がらい味が特徴です。豚肉には、疲れをとるほたらきのある栄養が含まれています。
	5	木	ご飯		さわらのムニエル	白菜シチュー 大豆とツナのサラダ		さわら とりにく だいず まぐろのスープに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじたけ キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	660 823	26.1 30.9	22.4 25.6	316 335	1.7 1.9	緑黄色野菜	● <u>にんじんについて</u> 冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいたい色で給食の彩りを良くすることと、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることが、給食に毎日のように登場する理由です。
	6	金	ご飯		スタミナ納豆	大根と厚揚げのみそ汁 ごま和え		とりにく あつあげ なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい しろねぎ	こめ じゃがいもでんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	583 732	26.3 31.1	18.6 20.8	463 509	1.8 2.1	果物類	☆☆★ <u>きゅうメールについて</u> ☆☆☆ 智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 右のQRコードからお入りいただけます。
	9	月	ご飯		信田煮	さつまいものみそ汁 甘酢和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじたけ だいこん キャベツ	こめ さとう さつまいも		615 742	21.3 23.9	16.7 17.4	416 453	2.0 2.4	魚介類	● <u>衛生管理に気を付けましょう</u> ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期です。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをし、身の回りの衛生を保ちましょう。
	10	火	きなこ揚げパン		ハンバーグの トマトソースかけ	かぶのスープ 白菜のサラダ		きなこ ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	かぶ はくさい コーン しめじたけ	パン さとう	あぶら ドレッシング	688 821	26.4 30.6	29.9 34.6	354 383	3.4 4.2	海そう類	● <u>白菜について</u> 冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後ははくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。
	12	木	ご飯		はまちのピリ辛焼き	豆乳みそ汁 野菜炒め		はまち かまぼこ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ しめじたけ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら	566 713	24.1 28.9	16.2 18.3	359 385	1.9 2.3	いも類	● <u>はまちについて</u> 「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」というように、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。DHAやEPAという、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を含んでいます。
	13	金	きくらげ入り キムチ チャーハン		しゅうまい	白ねぎのごまわかめスープ もやしのナムル	バレンタイン デザート	ぶたにく しゅうまい ロースハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう きくらげ	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しめじたけ しろねぎ はくさいキムチ	こめ さとう いちごプリン	ごまあぶら ごま	638 771	23.8 27.3	19.5 20.6	344 361	2.9 3.5	乳製品	● <u>冬野菜を食べましょう！</u> 冬に旬をむかえるだいこんやにんじん、はくさいなどの冬野菜には、風邪に負けない体作りに必要な栄養素がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 \*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

2026



2月献立予定表

今月のめあて

寒さに負けない食事をしよう



智頭町立学校給食センター  
担当 花木

お知らせ	日	曜	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	 献立や食品のメッセージ 
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
	16	月	ゆかりご飯		白ねぎ入り厚焼き卵	白菜のみそ汁 きんぴらごぼう		たまご あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しそ ほうれんそう	しろねぎ なめこ だいこん ごぼう はくさい しめじたけ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	小学校 539 中学校 678	小学校 21.3 中学校 24.8	小学校 15.7 中学校 17.5	小学校 429 中学校 472	小学校 2.5 中学校 3.0	魚介類	● <u>白ねぎについて</u> 県内で栽培が盛んな野菜のひとつで、品種を変えて栽培することで、1年中食べることができます。ねぎ特有のぬめりの成分はやわらかさと甘みのもとです。
	17	火	大山の恵み コッペパン		智頭きくらげ彩りつくね ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	じゃがいものミルクスープ		とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ カリフラワー	たまねぎ しょうが えだまめ きくらげ しめじたけ コーン キャベツ	パン さとう じゃがいもてんぷん じゃがいも	ドレッシング	627 764	25.9 30.5	23.7 27.4	340 366	3.4 4.2	種実類	◇我が家の自慢料理を食べよう!◇ 智頭小学校6年生が考えられた料理をとりいれました。地元の食材である富沢きくらげを使い、彩り豊かなつくねを考えてくださいました。おいしくいただきます。
	18	水	 かみかみ献立  ご飯		かみかみ豚肉	キャベツのコンソメスープ マセドアンサラダ		ぶたにく だいず ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん  えだまめ	ごぼう にんにく しめじたけ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら	616 767	23.7 28.3	19.2 21.3	284 299	1.9 2.2	緑黄色野菜	● <u>かみかみ献立について</u> 毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。かみごたえがあるように、油で揚げた角切りの豚肉とごぼうを甘がらいたれとからめ、かみかみ豚肉としました。
	19	木	食育の日献立 ご飯		さばの白ねぎソースかけ	ながいものみそ汁 切干大根の含め煮		さば あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが しろねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう ながいも こんにゃく		578 727	24.4 28.7	15.4 17.3	407 445	2.1 2.4	果物類	● <u>さばについて</u> さばなどの青背の魚には、DHAやEPAという血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする脂が多く含まれています。給食では、鳥取県産のさばを使っています。
	20	金	むぎはん 麦ご飯		鶏肉のてり焼き	ミートボールカレー フレンチサラダ		とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ しめじたけ にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう	あぶら	669 839	22.2 26.4	22.4 26.0	283 294	2.7 3.4	海そう類	● <u>じゃがいもについて</u> 主な成分は、エネルギーのもとになるでん粉ですが、かせ予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維も多く含みます。カレーに入れるとおいしいですね。
中1・2中止	24	火	大山の恵み コッペパン		まぐろカツ	ポトフ きくらげ入り海そうサラダ		まぐろカツ ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いんげん きゅうり きくらげ	だいこん カリフラワー しめじたけ キャベツ	パン さつまいも サラダこんにゃく	あぶら	600 -	20.2 -	21.1 -	378 -	3.6 -	豆類	● <u>寒さに負けない食事について</u> 1日3回の食事を栄養バランスを考えてとり、特にビタミン類は不足しないようにしましょう。また、体を中から温める脂質や、香辛料を上手に取り入れましょう。
			★★ 中学校3年生 卒業お祝い献立 ★★ 中学校3年生のみなさんへ、少し早いですが卒業の記念にお祝い給食を実施します。楽しく、有意義な時間にしてください。																	
	25	水	ご飯		鶏肉の南部焼き	油揚げのみそ汁 白菜の煮びたし		とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじたけ えのきたけ はくさい	こめ さとう	ごま	578 722	24.7 28.9	19.1 21.5	400 436	2.2 2.5	いも類	● <u>鶏肉の南部焼きについて</u> しょうゆや酒、みそなどの調味料で下味をつけた鶏肉にたっぷりのごまをまぶして焼き上げる料理です。青森や岩手がごまの産地だったことに由来しています。
	26	木	ご飯		豚肉のしょうが炒め	みそけんちん汁 ほうれん草のおかか和え		ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	たまねぎ しょうが ごぼう しろねぎ ほししいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	ごまあぶら	606 752	25.9 30.3	17.7 19.8	314 334	1.5 2.0	海そう類	● <u>ほうれんそうについて</u> 冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養を豊富に含んでいます。
	27	金	ご飯		あじフライ	あご竹輪のすまし汁 高野豆腐の含め煮		あじ あごちくわ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	568 720	26.3 32.8	15.2 17.3	298 320	1.6 2.1	乳製品	● <u>あごちくわについて</u> 魚のとびうおを、鳥取県や島根県では、【あご】と呼び、そのすりみを使って作ったちくわが【あごちくわ】です。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 \*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。