



2026年

# 2月のこんだて

給食費口座振替日 2月25日(水)

通帳残高を確認のうえ前日までに

入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)【ボ有】	6日(金)	9日(月)	10日(火)【ボ有】	12日(木)	
こんだて	<input type="checkbox"/> げんりょうパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう スパゲティミートソース <input type="checkbox"/> イタリアンサラダ <input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> すめし <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう てまきウインナー <input type="checkbox"/> けんちんじる <input type="checkbox"/> ツナたくあえ <input type="checkbox"/> てまきのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(マスカット) だいがくいも <input type="checkbox"/> マーボーだいこん <input type="checkbox"/> ナムル	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ぶたにくのてりやき <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> コーンサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりのからあげ <input type="checkbox"/> ぶたじる ほうれんそうのきんごまあえ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★ ハニーマスタードチキン <input type="checkbox"/> コロコロやさいのスープ <input type="checkbox"/> コールスローサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★ あじのクリスマスーふう <input type="checkbox"/> たまごのちゅうかスープ <input type="checkbox"/> えのきのあえもの	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ケチャップソース★ハンバーグ <input type="checkbox"/> オニオンスープ <input type="checkbox"/> だいこんサラダ <input type="checkbox"/> ミルメークコーヒー	
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> こめこパンこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお ころしよ	<input type="checkbox"/> すしのこ <input type="checkbox"/> てまきウインナー (小中 2本) <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ しお <input type="checkbox"/> けずりぶし だしこんぶ <input type="checkbox"/> ツナ だいず <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> きゅうり こまつな <input type="checkbox"/> ハンエッグマヨネーズ さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 節分メニュー	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> くるごま <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> だいいん たけのこ <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> テンメンジャン トウバンジャン <input type="checkbox"/> もやし にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しおちゅうかドレッシング <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ す	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> なまクリーム <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> コーン にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ハンエッグごまドレッシング <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが にんにく <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいいん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きんごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 日小6年 考案メニュー	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ハニーマスタードドレッシング <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ しお <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かぶ コーン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお ころしよ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> ハンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ガーリックパウダー <input type="checkbox"/> しお さけ <input type="checkbox"/> ころしよ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> しょうゆ しお <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ケチャップ ワイン <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンブイヨン <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお ころしよ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> だいいん <input type="checkbox"/> きゅうり にんじん <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> りんごす しょうゆ <input type="checkbox"/> しお ころしよ	
日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)【ボ有】	20日(金)	24日(火)【ボ有】	25日(水)	
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう さつまいもとじゃこのかきあげ <input type="checkbox"/> ★ だしうどん <input type="checkbox"/> ブロッコリーのごまあえ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ミートボールのたまねぎソース <input type="checkbox"/> ミネストローネ <input type="checkbox"/> カラフルサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくねのてりやき さつまいものみそじる ほうれんそうとにんじんのごまあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(プレーン) ポークカレー <input type="checkbox"/> はるさめサラダ <input type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(プレーン) はるさめサラダ <input type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ★ コーングラタン <input type="checkbox"/> ふゆやさいポトフ <input type="checkbox"/> ポテトサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ★ いかのかりんあげ <input type="checkbox"/> だいいんのすまじる <input type="checkbox"/> しそひじきあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> すぶた <input type="checkbox"/> ちゅうかあえ <input type="checkbox"/> ★ キャンディチーズ (小2こ 中3こ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにくのねぎしおいため <input type="checkbox"/> みそじる <input type="checkbox"/> ほうれんそうのおひたし
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ だいず <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ごぼう たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめこのてんぷらこ あぶら <input type="checkbox"/> とりにく かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ わかめ <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> はくさい ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> みりん しお <input type="checkbox"/> けずりぶし だしこんぶ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ にんじん <input type="checkbox"/> ごま さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 重小6年梅組 考案メニュー	<input type="checkbox"/> にくだんご (小2こ 中3こ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あぶら さとう かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ す <input type="checkbox"/> みりん ころしよ <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ だいいん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> パジルペーセント <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> ケチャップ とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ しお ころしよ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> キャベツ きゅうり <input type="checkbox"/> コーン にんじん <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいいん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 重小6年竹組 考案メニュー	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> カレーこ ころしよ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぼんずしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうゆ す <input type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ コーン <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう チーズ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> しお ころしよ <input type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> かぶ にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり にんじん <input type="checkbox"/> ハンエッグマヨネーズ さとう <input type="checkbox"/> す しお ころしよ 重小6年松組 考案メニュー	<input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こめこ さとう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しお しょうゆ <input type="checkbox"/> さけ みりん <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> だいいん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん ねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> しお しょうゆ <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しそひじき <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケチャップ す <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ す しお	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> しお ころしよ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かぶ にんじん <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> しょうゆ 口座振替日	

日	26日(木)	27日(金)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう コロッケ <input type="checkbox"/> エリンギスープ <input type="checkbox"/> きくいものツナマヨサラダ <input type="checkbox"/> マーメイドジャム	<input type="checkbox"/> わかめごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう さけのしおやき <input type="checkbox"/> どうふとねぎのみそじる <input type="checkbox"/> きんぴらごぼう
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> きくいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ハンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> わかめごはんのもと <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 重小6年菊組 考案メニュー

※都合により食材が変更となる場合があります。

○印...おもにからだをつくるものとなるしよくひん

□印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん

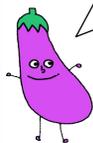
△印...おもにからだのちよよしととのえるものとなるしよくひん

★印...あたらしいメニュー

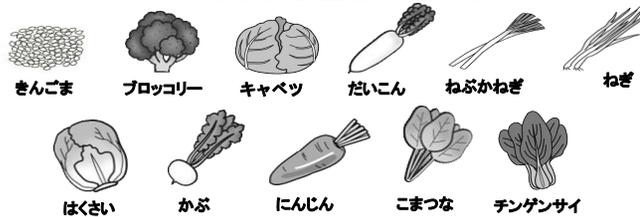
☞印...かみかみメニュー

## 2月の給食目標 地域のよさを知ろう

給食に使っている、西脇市産の食材は、献立表で毎月紹介しているよ！  
西脇市の食材を使うことのよさは、裏面を見てね。



## ～ 今月使用する西脇市産の食材 ～



給食では、西脇ファーマーズブランド※の農産物も積極的に使用しています。 ※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物

## 2月の献立紹介



### 節分メニュー

2月3日は「節分」です。節分には、病気や悪いものを鬼に例えて豆をまき、恵方巻を食べて1年の幸せや健康を願います。給食では、恵方巻にちなんで「手巻きずし」が登場します。好きな具材を上手にまいて、食べましょう！

### 日小6年・重小6年考案メニュー

2月の給食には、日野小学校6年生、重春小学校6年生が、栄養バランスやいろいろ、旬の食材などに気をつけて考えてくれた献立が登場します。それぞれのこだわりポイントは、当日のランチタイムミニ情報で紹介します。

2月の平均栄養供給量 ( ) は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	591kcal (650)	749kcal (830)
たんぱく質	24g (26.8)	29.3g (34.3)

