☆食事の前には、石けんで手を洗いましょう。☆給食ナフキン（ランチクロス）を毎日持ってきましょう。

中学校
2026年

２月　献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峡中

行橋市防災食育センター
ハート♡イート

日・曜	献　立 *牛乳は 毎日つきます。（2群）	使われている食品と主な働き 主に体の組織をつくる 1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	主に体の組織をつくる 2群 牛乳、乳製品、小魚、海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜、果物、（きのこ、こんにゃく）	主にエネルギーになる 5群 穀類、いも類、砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂、（種実）	調味料
２月	黒糖食パン					パン		
	ABCスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	菜種油	醤油 塩 ｼｬﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ 野菜ブイヨン
	アンサンブルエッグ	卵　ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃが芋 でん粉　砂糖	菜種油	塩　酢
	ツナポテサラダ	ツナ		ほうれん草	コーン	じゃが芋	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	酢　塩　こしょう
３火	若布ご飯		若布			米 麦		
	厚揚げのみそ汁　節分メニュー	厚揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			
	いわし蒲焼き	いわし				でん粉 砂糖		醤油 オイスターソース
	カリカリ大豆いりこ	大豆	いりこ　青のり			砂糖		醤油　みりん
４水	白ご飯					米		
	五目汁	豚肉　豆腐 油揚げ		ねぎ	椎茸　こんにゃく 大根　ごぼう			かつお節　酒　塩 だし昆布　醤油
	白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		ねぎ		でん粉 砂糖	菜種油	こしょう 塩 酢 醤油
	昆布佃煮		昆布			砂糖		醤油
５木	食パン					パン		
	白菜クリーム煮	鶏肉	牛乳　チーズ	人参	白菜 玉ねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター 生クリーム	塩 コンソメ チキンブイヨン こしょう
	ミートボールのトマト煮	豚肉　鶏肉		人参　トマト	玉ねぎ　コーン にんにく　枝豆	でん粉　砂糖	オリーブオイル	野菜ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 塩　こしょう ナツメグ
	オレンジ				オレンジ			
６金	麦ご飯					米 麦		
	もずくのすまし汁	かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ			だし昆布　塩 かつお節　醤油
	発芽玄米入りつくね	鶏肉　大豆			玉ねぎ　にんにく	発芽玄米　砂糖 パン粉	ラード	醤油　塩　こしょう かつお節
	小松菜のおかか炒め	油揚げ かつお節		人参　小松菜		砂糖	菜種油　ごま	醤油 酒みりん
９月	白ご飯					米		
	たぬき汁	平天		人参　ねぎ	玉ねぎ　こんにゃく えのきたけ　生姜	でん粉		かつお節　塩　酒 だし昆布　醤油
	さば塩焼き	さば						塩
	野菜のごま和え	油揚げ		ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま　ごま油	醤油
10火	クロワッサン					パン		
	スパゲティミートソース	豚肉		人参　トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	菜種油 オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ　ワイン 塩　こしょう
	ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		でん粉	植物油	塩
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー 人参	コーン	砂糖	オリーブオイル	酢　醤油　こしょう
12木	白ご飯					米		
	どさんこ汁　北海道の料理	豚肉　厚揚げ 米みそ		ねぎ	玉ねぎ　コーン 生姜	じゃが芋	バター	いりこ
	ザンギ（鶏の唐揚げ）	鶏肉			生姜	でん粉	菜種油	みりん　醤油 塩　こしょう
	キャベツの昆布和え		昆布	人参	キャベツ		ごま	醤油
13金	麦ご飯					米 麦		
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃが芋	菜種油	カレールウ ケチャップ カレー粉 デミグラスソース ウスターソース
	小松菜のソテー	ウインナー		小松菜 人参	コーン		菜種油	塩 醤油 こしょう
	福神漬け			しそ	大根　きゅうり　生姜 なす　れんこん	砂糖		酢　醤油　塩
	ヨーグルト		ヨーグルト					

献立のお知らせ

今月の給食について

かぜ予防を意識し、冬野菜を使ったメニューを多く取り入れています。
バランスよくしっかりと食べて体調を整えましょう。

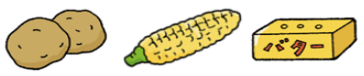
2月3日は「節分」

立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。柊（ひいらぎ）鰯といって、柊のトゲや鰯のにおいで、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。

郷土料理　２月は「北海道」

「どさんこ汁」

北海道の特産物である**じゃがいも、コーン、バター**が入ったみそ汁です。



「ザンギ」

北海道では、**鶏の唐揚げのことを「ザンギ」**と呼びます。
醤油ベースのたれによく漬けこんで作ります。

特産物「昆布」

国内の昆布は、ほとんど北海道産です。そのうま味は、和食に欠かせません。
昆布和えで登場です。

リクエスト給食、順位発表！

今月も、小学校６年生と中学校３年生によるリクエスト給食を取り入れています。
ランキング上位のメニューで、２月に取り入れているものは、献立表に**太字**で示しています。

部門		①混ぜご飯・カレーなど	②パン	③汁物１（和風）	④汁物２（その他）	⑤煮物・炒め物	⑥めん類	⑦魚のおかず	⑧肉・たまごのおかず	⑨その他色々な食品を使ったおかず（⑦⑧以外）	⑩副菜の煮物・炒め物など	⑪副菜の和え物やサラダ	⑫デザート
小学校	１位	キムチご飯	ソフトフランスパン	豚汁	春雨スープ	マーボー豆腐	きつねうどん	あじフライ	鶏の唐揚げ	春巻き	キャベツとベーコンのソテー	ツナポテサラダ	ライチゼリー
	２位	カレー	ロールパン	みそ汁	コーンスープ	すき焼き	スパゲティナポリタン	白身魚のみそマヨ焼き	スパイシーチキン	かぼちゃコロッケ	ハリハリ炒め	ブロッコリーのアーモンド和え	八女茶ムース
	３位	ハヤシライス	ミルクパン	かきたま汁	わかめスープ	豚じゃが	スパゲティミートソース	さばホイル焼き	照り焼きチキン	えびのチリソース	ほうれん草のソテー	ふくじんづけ	フルーツミックス ナタデココ

部門		①混ぜご飯・カレーなど	②パン	③汁物１（和風）	④汁物２（その他）	⑤煮物・炒め物	⑥めん類	⑦魚のおかず	⑧肉・たまごのおかず	⑨その他色々な食品を使ったおかず（⑦⑧以外）	⑩副菜の煮物・炒め物など	⑪副菜の和え物やサラダ	⑫デザート
中学校	１位	キムチご飯	キャロットパン	豚汁	ワンタンスープ	マーボー豆腐	きつねうどん	白身魚のみそマヨ焼き	鶏の唐揚げ	春巻き	高菜の油炒め	ツナポテサラダ	八女茶ムース
	２位	カレー	ロールパン	かきたま汁	春雨スープ	すき焼き	スパゲティミートソース	あじフライ	スパイシーチキン	かぼちゃコロッケ	キャベツとベーコンのソテー	ブロッコリーのアーモンド和え	ライチゼリー
	３位	チャーハン	ソフトフランスパン	さつま汁	コーンスープ	豚じゃが	スパゲティナポリタン	さばホイル焼き	照り焼きチキン	えびのチリソース	ひじきふりかけ	マカロニサラダ	フルーツミックス ナタデココ

２月Cコース　　☆食事の前には、石けんで手を洗いましょう。☆給食ナフキン（ランチクロス）を毎日持ってきましょう。

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。（2群）	使われている食品と主な働き 主に体の組織をつくる 1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、（きのこ、こんにゃく）	主にエネルギーになる 5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、（種実）	調味料
16 月	横割丸パン					パン		
	スライスチーズ		チーズ					
	さつま芋ときのこのスープ	ベーコン		小松菜	玉ねぎ しめじ	さつま芋	菜種油	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう
	チキン照り焼きパティ	鶏肉　大豆			玉ねぎ　生姜 りんご　にんにく	パン粉　砂糖 コーンスターチ		醤油　塩　酒 パプリカ オールスパイス
	マカロニサラダ	ツナ			キャベツ　コーン	マカロニ	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう
17 火	**チャーハン**	ハム		人参　ねぎ	玉ねぎ	米　麦	菜種油	中華スープ　醤油 塩
	春雨スープ	鶏肉 かまぼこ		人参　ねぎ	きくらげ　キャベツ	春雨		野菜ブイヨン 醤油　塩　こしょう
	白身魚フライ	ホキ				パン粉　小麦粉 でん紛	菜種油	塩
	芋けんぴ入り小魚	いわし				さつま芋　砂糖	植物油	塩
18 水	白ご飯					米		
	ワンタンスープ	豚肉　大豆		人参　ねぎ	玉ねぎ　キャベツ 椎茸　生姜	小麦粉　砂糖 でん粉	菜種油 ラード	醤油　中華スープ チキンブイヨン オイスターソース 酒　塩　こしょう
	えびのチリソース	えび　大豆			にんにく　生姜 玉ねぎ	小麦粉　砂糖 でん粉　パン粉	菜種油	野菜ブイヨン　塩 豆板醤　魚醤 トマトケチャップ
	ライチゼリー					ゼリー		
19 木	**ソフトフランスパン**					パン		
	チキンポトフ　フランスの料理	鶏肉		人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ	じゃが芋		塩 こしょう 醤油 コンソメ　ワイン 野菜ブイヨン
	ミートオムレツ	卵　牛肉 豚肉　大豆		人参 ほうれん草	玉ねぎ	でん粉　砂糖	植物油	醤油　塩　いりこ
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		菜種油	醤油 塩 こしょう
	クレープ					クレープ		
20 金	白ご飯					米		
	さつま汁	鶏肉　豆腐 米みそ		人参　ねぎ	ごぼう　こんにゃく	さつま芋		いりこ
	あじフライ	あじ				パン粉　小麦粉	菜種油	塩
	ブロッコリーの ごま酢和え			ブロッコリー		砂糖	ごま	酢　醤油　塩
24 火	麦ご飯					米 麦		
	マーボー豆腐	豚肉　豆腐 赤みそ		人参　ねぎ	玉ねぎ　にんにく 生姜	でん粉　砂糖	菜種油　ごま油	酒　醤油　豆板醤
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ　キャベツ 生姜　椎茸	小麦粉　米粉 春雨　でん粉 砂糖	菜種油　ラード	醤油　塩　こしょう
	中華和え			人参 小松菜		春雨 砂糖	ごま油　ごま	醤油 酢
25 水	県産小麦食パン					パン		
	チョコクリーム						チョコクリーム	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	菜種油	トマトピューレ ケチャップ デミソース 塩 コンソメ こしょう
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ 塩 コンソメ　カレー粉 こしょう
	キャベツのマリネ			人参	キャベツ			マリネドレッシング
26 木	**キムチご飯**	豚肉		人参	白菜キムチ　生姜	米　麦　砂糖	菜種油　ごま油 ごま	酒　塩　醤油
	かき玉汁	かまぼこ　卵		ねぎ	えのきたけ	でん粉		だし昆布　醤油 かつお節　塩
	ショーロンポー	豚肉　鶏肉			玉ねぎ　キャベツ たけのこ　生姜	小麦粉　春雨 でん粉　砂糖	ラード ごま油	酒　醤油　塩 オイスターソース こしょう
	八女茶ムース						ムース	
27 金	白ご飯(減量)					米		
	きつねうどん【うどん】	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ	うどん		だし昆布　醤油 かつお節　塩
	【油揚げの甘辛煮】	油揚げ				砂糖		みりん　醤油
	大根サラダ	ハム		人参	大根	砂糖	ごま　ごま油	酢 醤油
	味付けのり		のり					

献立のお知らせ

世界の料理
2月は「フランス」

「フランスパン」

小麦粉と水、塩とイーストだけで作られるフランス発祥のかたいパン全般の呼び名です。

給食では、食べ易い様に柔らか目に焼いています。

「ポトフ」

ポトフは、大きく切った野菜や肉を煮込んだフランスの家庭料理です。給食では、ソーセージと野菜を煮込んでいます。

「クレープ」

フランスの北西部ブルターニュ地方で生まれました。名前の由来は、薄く焼いた生地が布地のクレープ（ちりめん）に、似ていることから、そうよばれるようになりました。給食では、豆乳と米粉を使用し、甘酸っぱい苺ソースをつつんだクレープが登場します。

●今月の地場産物・県産品

米、麦、牛乳、はくさい
ねぎ、しめじ、えのきたけ、
のり、こんにゃく

2月平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
786kcal	29.2ｇ	26.6ｇ
栄養基準値（中学生）		
[830]	[34.2]	[23.1]

2月給食回数18回

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

★給食の思い出や感想★

リクエスト給食の調査の中で、給食の思い出や感想、あたたかいメッセージもたくさんいただきました。ありがとうございました！☺これからも、みなさんの健康を願って、また、給食時間がみなさんにとって楽しい思い出になるように、栄養満点のおいしい給食づくりにはげみます！

ここでは、中学校Cコースの３年生が書いてくれた給食の思い出や感想を紹介します！

- 休日も給食が良いくらい美味しかったです。
- 給食美味しかったです9年間私たちに食を教えていただきありがとうございました。
- 嫌いな給食が出て最悪って思ったこともあったけど、小学校六年間と中学校三年間を振り返ってみて、給食を楽しんでいたと思うし、毎日美味しい給食が食べれて幸せでした。
- 栄養バランスがとてもよく、どれも美味しく味付けがされていて嫌いなものでも食べやすかったです。嫌いなものでも、少しは食べようと思えてとても良かったです。
- 私が一番美味しかったのはキムチご飯です。小学校の時はあまり給食が好きではありませんでした。でもきちんと栄養の摂った給食を食べれてとても嬉しかったです。ありがとうございました。
- 毎日おいしい給食をありがとうございました。あまりたくさんは食べれなくてもほとんど残さないように食べていました。元気に学校生活を過ごせているのは給食のおかげです。ありがとうございました。
- 小3まで班にして給食を食べていた際に楽しく会話しながら食べることができ、またいまだに給食じゃんけんなどをして盛り上がることができています。いつもありがとうございます！
- 長い間美味しい給食を作ってくださりありがとうございました。給食を作る方々お身体に気をつけて美味しい給食を作り続けてください。ありがとうございました。
- いっぱいいっぱいおかわりしてきて、美味しくて将来も食べたいから先生になりたいなとかも考えてるレベルで大好きです💗いつも美味しい給食をありがとうございました。