

# 令和8年2月 予定献立表

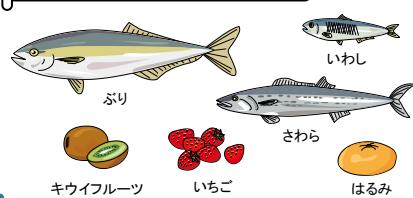
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>2日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆)</b></p> <p>ごまえ せつぶん まめ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 kcal 中 7 5 3 kcal</p>	<p>ごめ ごまあぶら ごま 黄 赤 ねぎ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 中 7 1 5 kcal</p> <p><b>3日 雄新中オリジナル献立 おひたし</b> いわしのかばやき さばのしょうがに たきこみごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 中 7 7 9 kcal</p>	<p>ごめ じやがいも でんぶん ごま 黄 赤 ぎゅうにゅう やきどうふ とにく いわし エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 中 7 1 5 kcal</p> <p><b>4日 すだちふうみづけ いかのてんぶら</b> ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 中 7 5 2 kcal</p>	<p>ごめ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ 黄 赤 ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ えのきだけ エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 中 7 7 9 kcal</p> <p><b>5日 とりにくとマカロニの トマトソースに</b> パン やさいたっぷり スープ ミルクキャラメルピーナツ トマト エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 中 7 3 2 kcal</p>	<p>パン バター いんげんまめ でんぶん あぶら さとう マカロニ 黄 赤 ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく だいす にんじん しょうが キヤベツ すだち きゅうり エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 中 7 5 2 kcal</p> <p><b>6日 かわり きんぴら</b> もちむぎ ごはん トマト エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 中 7 3 2 kcal</p>
<p><b>9日</b> つくだに サワラの ビリカラフル ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 6 7 5 kcal 中 8 5 7 kcal</p>	<p><b>10日 雄新中オリジナル献立 こまつなもやしのいためもの</b> いわしのかばやき シュウマイ ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 中 7 5 3 kcal</p>	<p><b>11日 建国記念の日</b></p>	<p><b>12日</b> けん こく き ねん ひ はるみ カラフル ナムル ごめこパン ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 中 7 6 9 kcal</p>	<p><b>13日 「りょう」でくばる</b> いそえ めひかりのフライ ごはん みそにこみ うどん エネルギー たんぱく質 小 5 7 1 kcal 中 7 2 4 kcal</p>
<p><b>16日 味めぐり…秋田県</b> のり ぶりの あまからに ごはん きりたんぽ なべ エネルギー たんぱく質 小 6 1 1 kcal 中 7 8 4 kcal</p>	<p><b>17日</b> パン くろさとう あぶら じやがいも さとう 赤 ぎゅうにゅう のり とりにく ぶり しゅんぎく だいこん エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 中 7 7 8 kcal</p>	<p><b>18日</b> ごめ ごまあぶら ごま 黄 赤 ぎゅうにゅう なつとう ひじき ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 6 0 7 kcal 中 7 6 5 kcal</p>	<p><b>19日 とれたて感謝の日…いよかん</b> パン ちゅうかそば こむぎこ あぶら れんこんの かきあげ パン ぎゅうにゅう なつとう ひじき ごはん いよかん エネルギー たんぱく質 小 5 8 9 kcal 中 7 4 0 kcal</p>	<p><b>20日 雄新中オリジナル献立</b> はうれんそとたまごにひたし さけのしおやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 中 7 3 4 kcal</p>
<p><b>23日</b> ゆうしんちゅうがっこう こんだて ～「雄新中学校オリジナル献立」について～ 雄新中学校1年生が家庭科の授業で、栄養バランス、旬の食材、彩などを考えて、みんながおいしく食べられる「雄新中学校オリジナル献立」を作成しました。 クラス代表に選ばれた献立が 2月と3月に登場します。 どのような献立が登場するか楽しみにしてください。</p>	<p><b>24日</b> ボイルやさい いのくみそやき ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 5 8 4 kcal 中 7 4 2 kcal</p>	<p><b>25日 雄新中オリジナル献立</b> ビビンバのぐ ナムル ヤンニョムチキン ごはん わかめ スープ エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 中 7 3 3 kcal</p>	<p><b>26日 雄新中オリジナル献立</b> パン あぶら じやがいも パン こむぎこ ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく だいこん トマト セリ キヤベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー エネルギー たんぱく質 小 6 7 7 kcal 中 8 4 6 kcal</p>	<p><b>27日</b> ヨーグルト くきわかめの サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 4 6 kcal 中 8 4 4 kcal</p>

## 味めぐり【秋田県】

『きりたんぽ鍋』は秋田県の郷土料理です。  
「たんぽ」とは、ご飯をすりつぶして棒の先端から包むように巻きつけて焼いたものです。その形が「がまの穂」に似ていることから、短い穂の意味である「短穂」から「たんぽ」と呼ばれるようになります。この「たんぽ」を鍋に入る長さに「切った」ものが「きりたんぽ」です。「きりたんぽ鍋」は、鶏肉、ごぼう、ねぎ、きのこなどと一緒に煮込んで作られます。



## 旬の魚・野菜・果物



## 2月3日は節分

節分とは、その年の健康と幸せを願って悪いもの（邪氣）を追い払う行事とされています。この日には「鬼は外、福は内」とい言ながら豆をまくことで、家の中の邪氣が追い出され、良い福がやってくるとされています。他にも、鬼は鶏の臭いと冬の葉のトゲが苦手なため、焼いた鶏の頭を冬の枝小枝に刺した「枝いわし」を玄関先に飾り、鬼が入ってこないようにする風習があります。

