



2026年

2月予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆
生活習慣を整えよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	2月		きぬむすめ ごはん(有機)		信田煮	だいこんのみそ汁 ひじきのごまネーズ	節分豆 (八東小・ 八頭中)	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず (八東小・八頭中)	ぎゅうにゅう ひじき かまぼこ	にんじん さいやんげん コーン	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ しろねぎ キャベツ	ごめ でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	小学校 648	小学校 20.0	小学校 21.9	小学校 2.7	●今月のめあてについて…今月のめあては、「生活習慣を整えよう」です。暦の上では春を迎える2月ですが、1年の中で最も寒さが厳しい季節でもあります。規則正しい生活習慣とバランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。
	3火		節分献立 ごはん		いわしの しょうが煮	わかめのすまし汁 いりどり	節分豆 (東小・西小・船岡小)	とりにく だいち (東小、西小、船岡小)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいやんげん しょうが	たまねぎ しろねぎ れんこん	ごめ こんにやく さとう	あぶら	小学校 637	小学校 24.6	小学校 19.8	小学校 2.4	●節分献立について…節分とは、季節の変わり目のことを言い、昔から伝わる伝統的な行事です。節分の日には、豆をまき、その豆を年の数だけ食べたり、いわしの頭を枝に刺して、家の門などに飾る風習があります。
	4水		ごはん		メンチカツ	あぶらあげのみそ汁 おかか和え	とりにく ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん たまねぎ しろねぎ もやし キャベツ	たまねぎ しょうが ごぼう しろねぎ もやし キャベツ	ごめ ごめこ さといも さとう	あぶら	小学校 643	小学校 22.9	小学校 20.1	小学校 1.8	●大豆の変身について…「畑の肉」と言われている大豆は、いろんな食べ物に変身します。大豆に水分を含ませて、すりつぶしたものを煮てこしたものが「豆乳」。大豆をこしたときの残りかすが「おから」。豆乳ににがりを加えると「豆腐」ができます。豆腐を細く切って油で揚げると「油揚げ」ができます。	
	5木		船小おたのしみ献立 まっくろくろすけパン		照焼ハンバーグ	コンソメスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんにく	たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ	コッペパン さとう でんぶん	ココアパウダー あぶら ごまあぶら	小学校 638	小学校 28.9	小学校 27.3	小学校 2.8	●おたのしみ献立について…今日は船岡小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立です。アピールポイントは、「みんなに人気なおかずを取り入れました。そして食べ物のほたらきの第1群から6群まですべてのものを入れました。野菜がたくさんとれる献立にしました。」人気のまっくろくろすけパンもあります。お楽しみに!!	
	6金		ゆかりごはん		白身魚の香草 パン粉焼き	はくさいのスープ スイートベーコンポテト	メルルーサ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ こまつな パセリ	はくさい たまねぎ	ごめ パンこ さつまいも	あぶら オリーブあぶら	小学校 575	小学校 23.3	小学校 12.1	小学校 2.9	●はくさいについて…はくさいは、寒くなると甘みが増しておいしくなります。くせのない味とやわらかい食感で、鍋料理や漬物、炒め物など、様々な調理方法があります。今日はスープにしました。	
	9月		きぬむすめ ごはん(有機)		しろねぎ入り たまご焼き	ポークカレー らっきょうサラダ	たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ たまねぎ にんにく むし キャベツ らっきょう だいこん	しろねぎ たまねぎ にんにく むし キャベツ らっきょう だいこん	ごめ はちみつ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 661	小学校 22.8	小学校 18.4	小学校 2.7	●カレーについて…カレーは学校給食の中で人気のあるメニューの一つです。じゃがいも、たまねぎ、にんじんをたくさん使い、八頭町産の梨ピューレを入れてよく煮込んでいます。給食は大きな釜で大量に作るのうまみがぎゅっとつまったおいしいカレーができるんですよ。	
	10火		ごはん		ささみの天ぷら	かまぼこのすまし汁 八頭のきのこ炒め	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん たまねぎ エリンギ しめじ たけのこ	しょうが だいこん たまねぎ えのき しめじ しろねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 633	小学校 28.2	小学校 17.2	小学校 2.2	●ささみについて…ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。笹のかたちに見えることから「ささみ」と名が付いたそうです。今日は、にんにく・しょうが・しょうゆで下味をし衣をつけて天ぷらにしました。	
	12木		やずびよん誕生日献立 大山小麦 コッペパン	コーヒー 牛乳	やずびよん ハンバーグ デミソースかけ	サーモンボールスープ ブロッコリーのサラダ	やずびよん 焼プリン タルト (船岡⑤⑥)	とりにく ぶたにく さけ たら	コーヒー ぎゅうにゅう ハム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー コーン	たまねぎ えのき キャベツ コーン	コッペパン さとう でんぶん やきプリンタルト (船⑤⑥)	ノンエッグマヨネーズ	小学校 577	小学校 24.7	小学校 24.4	小学校 3.0	●やずびよん誕生日献立について…2月14日は八頭町のマスコットキャラクター、やずびよんの誕生日です。やずびよんのうさぎにちなんで「うさぎ型ハンバーグ」、各学校のリクエスト献立やお楽しみ献立の中でも、食べたい献立希望の多かった、「コーヒー牛乳」をつけました。みんなでやずびよんの誕生日をお祝いしましょう。
	13金		ピラフ		かぼちゃフライ	恋のキュービッド スープ ゆかり和え	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あかしそ にんじん しろねぎ	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ だいこん コーン	ごめ こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら こめこマカロニ やきプリンタルト	小学校 650	小学校 18.0	小学校 22.3	小学校 2.7	●食事のマナーについて…みなさんは食事のマナーに気をつけて食べていますか。食事中のマナーの一つは、食器の持ち方や姿勢に気を付けて、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることです。もう少しで一つ学年が上がりますね。みんなで気持ちよく食事をすることができていたか振り返ってみましょう。	

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2026年

2月予定献立表



※太字は八頭町の産物です。



☆今月のめあて☆
生活習慣を整えよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						ひとり分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	16	月	きぬむすめ ご飯(有機)		いわしの かば焼き風	かきたまみそ汁 だいこんの香りあえ		いわし たまご みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ほうれんそう えのきたけ だいこん しろねぎ	しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ	ごめ ごまあぶら	ごめこ でんぶん さとう	小学校 650	小学校 23.9	小学校 19.5	小学校 2.1	●いわしについて…今日はいわしの開きに粉をつけて揚げ、かば焼き風のタレをか けました。いわしには良質のたんぱく質に、カルシウムの吸収率を上げるビタミンD も豊富に含まれています。丈夫な骨や歯をつくるためにもしっかり食べてほしい魚で す。
	17	火	ご飯		玄米つくね	けんちん汁 きんぴらごぼう		とりにく 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さいいんげん だいこん ごぼう しろねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん しろねぎ	ごめ パンこ でんぶん げんまい さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	625	23.7	18.5	3.0	●ごぼうについて…日本人はごぼうを昔から食べてきたため、ごぼうを生かした伝 統的な料理はたくさんあります。今日はごぼうをきんぴらにしました。ごぼうには、 大量の水分を吸収して、腸の運動を活発にする食物繊維が多く含まれています。かみ ごたえもあります。よくかんで食べて下さいね。
	18	水	カミカミ献立 ご飯		かみかみ みそがらめ	きのこゆばの すまし汁 きわかめあえ		ぶたにく みぞ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい えのきたけ キャベツ たまねぎ だいこん しろねぎ	しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ しろねぎ	ごめ ごめこ でんぶん さとう	あぶら	652	27.2	19.2	2.6	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よくかんで食べ ると消化を助けるなど、体に良いことがたくさんあります。一口30回を目安に、よく かんで食べましょう。
	19	木	食育の日献立 大山小麦 コッペパン		鶏肉の バジル焼き	キャロットポタージュ キャベツと枝豆のサラダ		とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パジル	たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	649	27.7	28.6	2.7	●食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。みなさんは普段から好き嫌い なく食べていますか？また食べ物の栄養や、地産地消、伝統的な食文化などについて 知っていますか？今日は、身近な食について振り返ってみましょう。
	20	金	ご飯		さばの カレー焼き	塩麹ポトフ 切干大根の含め煮		さば ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	だいこん たまねぎ しめじ しろねぎ	ごめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	629	25.4	19.2	1.4	●さばについて…さばは、「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高く、脂質には DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。DHAは、脳の発育や動きを保つ のに重要で、記憶力を高める働きがあります。
	24	火	きぬむすめ ご飯(有機)		さわらの 香味だれかけ	じゃぶ 千草あえ		さわら とりにく 豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しろねぎ はくさい ごぼう しいたけ キャベツ	ごめ さとう でんぶん こんにやく はちみつ	あぶら ごまあぶら	618	27.1	16.2	2.1	●じゃぶについて…じゃぶとは鳥取県の郷土料理で、煮物より汁気の多い具だくさんの しょうゆ味の汁のこです。野菜やこんにやく、きのこなどと一緒に、地域によって 鶏肉やいのしし肉、鮎やうぐいなどの川魚を入れたりします。人が集まった時のごち そうとして食べられていました。
	25	水	八頭中リクエスト献立 ご飯		鶏肉のから揚げ	豚汁 チャプチェ		とりにく ぶたにく みぞ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ごぼう しいたけ しろねぎ にんにく たまねぎ	ごめ でんぶん こんにやく ごま ごめこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	693	25.8	24.1	2.0	●八頭中学校リクエスト献立について…今日の献立のテーマは『最強献立』です。ア ピールポイントは、「バランスがいい」「人気のメニューでできている」「とっても おいしい」です。給食委員を中心にリクエストを募ってくれました。楽しい給食時間 にしてください。
	26	木	(小)大山小 麦コッペパン (中)ご飯		ポテトカップ グラタン	ビーフシチュー 海そうサラダ		ぎゅうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こんぶ とさかのり	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン あぶら (中)ごめ じゃがいも ごめこ	あぶら	616	19.3	21.9	3.3	●海そうについて…わかめやひじきなどの海そうには、ビタミン、ミネラル、食物繊 維などが多く含まれています。血液の中のコレステロールや血圧を下げたり、血糖値 の上昇を抑えたりする働きがあります。毎日の食事に取り入れたい食品です。
	27	金	ご飯		ぎょうざ	キムチみそ汁 納豆サラダ		とりにく ぶたにく 豆腐 みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なっとう ツナ	キャベツ たまねぎ にら だいこん しろねぎ	ごめ こむぎこ さといも でんぶん	あぶら	625	25.2	16.3	2.8	●納豆について…納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えてつくられる伝統的な日本の発 酵食品です。納豆に多いビタミンB2は、エネルギーの代謝や皮ふや髪、爪の健康に欠 かせない栄養素です。今日は納豆サラダにしました。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。