

令和8年

学校給食献立表

【1・2・3月の目標】◎感謝を込めて食事のあいさつをしよう。






岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	こん だて めい 献 立 名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちようしを ととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
						塩：食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等部
1/26 (月)	ごはん(青天の霹靂) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		学校給食週間3日目は、青森県です！ 青森県の食文化は、津軽地方の「米文化」、南部地方の「粉文化」、下北地方の「芋文化」の3つに分けられています。今回は南部地方の「せんべい汁」、津軽地方の「イカメンチ」が給食に出ます。青森県で有名な調味料「スタミナ源たれ」を使った野菜炒めもお楽しみに！	工： 621 塩： 1.4	工： 802 塩： 2.1
	いかメンチ(カレーあじ)	いか たら	かたくりこ さとう パンこ あぶら	たまねぎ			
	源たれあじのやさしいため	ぶたにく	さとう あぶら	りんご しょうが たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ピーマン			
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい しらたき	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
	りんご			りんご			
1/27 (火)	ごはん(あきたこまち) ブレーンジョア	だっしふんにゅう	こめ さとう		学校給食週間4日目は、秋田県です！ 今日は、炊き立てのご飯を漬して焼いたきりたんぼが入った秋田県を代表する郷土料理の「きりたんぼ鍋」が登場します。 「お狩場焼き」は、みそ味の漬けだれに粉山椒を加えた焼き物、「煮じゃ昆布」は、刻み昆布を使った煮物料理です。	工： 583 塩： 1.3	工： 774 塩： 1.8
	とりのおかりばやき	とりにく みそ	さとう				
	にじゃこんぶ	ぶたにく こんぶ あぶらあげ だいず	ごまあぶら さとう しらたき	にんじん			
	きりたんぼなべ	とりにく あぶらあげ	きりたんぼ	しいたけ ごぼう だいこん せり			
1/28 (水)	ごはん(だて正夢) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		学校給食週間最終日は、宮城県です！ 「おくすかけ」は、宮城県の東南地域を中心に、お盆やお彼岸のときに作られる精進料理です。おつゆには、宮城県白石市の特産品である白石温麺が入っています。 肉じゃがに入っている油麩とは、宮城県登米市の特産品で、小麦粉のタンパク質成分「グルテン」を植物油で揚げて作るお麩のことです。	工： 644 塩： 1.7	工： 805 塩： 2.0
	気仙沼産マグロのメンチカツ	まぐろ みそ	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ			
	あぶらふいりにくじゃが	ぶたにく	あぶらふ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース			
	おくすかけ	あぶらあげ	しろいしーめん ふ さとう かたくりこ しらたき	だいこん にんじん しいたけ いんげん			
1/29 (木)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン こくとう		5日間の学校給食週間はいかがでしたか？同じ東北でも気候や地域によって食文化が異なります。昔の人の知恵や工夫により伝えられてきた郷土料理をみなさんに知ってもらえたら嬉しいです♪	工： 609 塩： 2.6	工： 775 塩： 3.6
	オムレツ(バックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト			
	スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン			
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら	はくさい コーン しめじ			
1/30 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		生揚げは、木綿豆腐を油で揚げたものです。「厚揚げ」とも呼ばれています。 生揚げは栄養価が高く、木綿豆腐と比べて鉄分は約3倍、カルシウムは約2倍含まれています。	工： 595 塩： 1.6	工： 794 塩： 2.6
	なまあげのピリからチーズやき	なまあげ みそ チーズ	マヨネーズ	ねぎ			
	こまつなとひじきのナムル	ひじき	ごまあぶら さとう ごま	まめもやし こまつな キャベツ にんじん			
	いそのかおりじる	いか えび ホタテ ぶのり わかめ とうふ		たけのこ はくさい こねぎ			
2/2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、慈愛福祉学園さんで収穫したなめこを使って味噌汁を作ります♪ なめこを含むのこ類は、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材で、便秘や腸の病氣予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品ですね。	工： 553 塩： 1.5	工： 716 塩： 2.1
	そばろみそめ	とりにく だいず みそ	あぶら さとう ごま パンこ	しょうが			
	なめたけあえ	のり		なめたけ こまつな もやし キャベツ			
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ			
	りんご			りんご			
2/3 (火)	すめし マスカットジョア	だっしふんにゅう	こめ さとう	マスカット	<div>せつ ぶん 節分 さんだて</div> <div>2026年の恵方は「南南東」！ 手をよく洗ってから、自分で 手巻き寿司を作しましょう♪</div>	工： 664 塩： 2.3	工： 855 塩： 2.9
	手巻き用のり	のり					
	手巻き用たまごやき 手巻き用ツナマヨネーズ	たまご ツナ	さとう あぶら マヨネーズ				
	ごぼうとだいずのあげに	だいず	さとう あぶら ごま かたくりこ	ごぼう			
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん しいたけ ねぎ			
2/4 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		2月は「省エネルギー月間」です！ 毎年2月は、1977年に国が定めた「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化や環境を守ることに繋がります。まずは、身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？	工： 579 塩： 2.4	工： 734 塩： 2.8
	さつまあげのしょうがやき	さつまあげ		しょうが			
	すきこんぶのいりに	こんぶ あぶらあげ	しらたき あぶら さとう	にんじん			
	みそおでん	うすらのたまご なまあげ こんぶ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん			
2/5 (木)	まるパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		<div>あなたができる「省エネ」を考えよう！ すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選び。 食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。</div> <div></div>	工： 597 塩： 2.5	工： 762 塩： 3.4
	とりのワインに	とりにく	かたくりこ さとう あぶら	トマト			
	ひじきとコーンのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	きゅうり キャベツ コーン			
	だいこんのコンソメスープ	とりにく	あぶら	だいこん にんにく にんじん しめじ たまねぎ パセリ			
2/6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<div>あなたができる「省エネ」を考えよう！ すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選び。 食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。</div> <div></div>	工： 573 塩： 1.8	工： 735 塩： 2.3
	ますのみそマヨネーズやき	ます みそ	マヨネーズ	たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン レモン			
	きんぴらごぼう	ちくわ	しらたき あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん いんげん			
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日・曜日	朝食 ちょうしょく	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 ゆうしょく ★印のついたデザートは、 星雲工房さんの手作りです！	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
1/26 (月)			ごはん はるまき いかのチリソースに なめこのたまごスープ パイン	エ： 807 塩： 2.3
1/27 (火)	ごはん とりとこんにゃくのゆずいため ちくわのわふうサラダ みそしる ヤクルト	エ： 639 塩： 2.0	ごはん サバのカレーパンこやし わふうマカロニサラダ みそしる オレンジ	エ： 697 塩： 1.9
1/28 (水)	ごはん なっとう あつやきたまご しおこんぶあえ みそしる ヤクルト	エ： 661 塩： 2.0	ごはん かにしゅうまい こめこめんのちゅうかサラダ ワントンスープ まっちゃんカステラ★	エ： 677 塩： 3.2
1/29 (木)	ごはん フランクフルト（パックケチャップ） キャベツのパターしょうゆいため みそしる ヤクルト	エ： 685 塩： 2.0	 <div>棟活動のため、 夕食はありません。</div>	
1/30 (金)	ランチパック（ハムマヨ） ランチパック（ブルーベリー） ぎゅうにゅう	エ： 595 塩： 2.7		
2/2 (月)			ごはん とりのからあげ なっとうあえ みそしる はなみかん	エ： 843 塩： 1.9
2/3 (火)	ごはん いわしのうめに がんものおろしに みそしる ヤクルト	エ： 644 塩： 2.5	ごはん たらのムニエル ツナポテト ベーコンとはくさいのスープ とうにゅういちごムース	エ： 738 塩： 1.4
2/4 (水)	ゆかりごはん わかたけしのだに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	エ： 603 塩： 2.4	ガバオライス（めだまやきのせ） きりほしだいこんのエスニックふうサラダ はるさめスープ りんご	エ： 712 塩： 3.0
2/5 (木)	ごはん ミートボール（トマトソース） もやしのカレーソテー みそしる ヤクルト	エ： 636 塩： 2.3	ごはん とりのてりやき ごまじゃこあえ わふうごもくスープ げんきヨーグルト	エ： 729 塩： 2.3
2/6 (金)	ごはん わふうそぼろ からしマヨネーズあえ みそしる ヤクルト	エ： 630 塩： 1.8		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

2月給食だより

ねんこうふくねがせつぶんぎょうじ1年の幸福を願う「節分」の行事

かつか

2月3日節分



りっしゅんぜんじつあせつぶんみるまめ

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

せつぶんたもの節分にまつわる食べ物

ふくまめ福豆

だいずまめ大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1を1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



えほうま恵方巻き

ふとまとし太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の恵方は「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。