


令和8年2月分 学校給食献立表

月			火			水			木			金		
2 むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる			3 なかよしパン ぎゅうにゅう はるさめスープ さかなナゲット			4 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごま とうにゅうに			5 ごはん ぎゅうにゅう いしかりなべ ごぼうの からあげ			6 げんえんコッペパン ぎゅうにゅう ミラノふう ポロネーゼ		
あぶらあげ 5 赤	だいこん 30 緑	たまねぎ 10 緑	ぶたにく 10 赤	はるさめ 8 黄	はくさい 15 緑	とりにく 30 赤	ビーフン 8 黄	はくさい 40 緑	さけ 20 赤	とうふ 20 赤	にんじん 10 緑	だいこん 20 緑	はくさい 20 緑	しろねぎ 5 緑
しめじ 5 緑	こまつな 5 緑	あか・しろみそ 7 赤	たまねぎ 20 緑	はくさい 15 緑	たまねぎ 20 緑	たまねぎ 20 緑	しめじ 5 緑	チンゲンサイ 5 緑	なまししいたけ 5 緑	あか・しろみそ 5 赤	だしこんぶ、しお	しょうゆ、さとう	しょうゆ、さとう	しょうゆ、さとう
けずりぶし			しめじ 5 緑	あおねぎ 5 緑	しお、こしょう、しょうゆ	ぶた・とりがらスープ	さとう、しょうゆ	ごまあぶら	マヨネーズ	なっとう	なっとう	1こ 赤		
せつぶんまめ いりだいず 5 赤			じゃがいもの そばろに とりミンチ 5 赤			さつまいもの にもの さつまいも 50 黄			ミラノふう ポロネーゼ			ミラノふう ポロネーゼ		
たんぱく質 24.9g			たんぱく質 22.6g			たんぱく質 25.3g			たんぱく質 26.5g			たんぱく質 22.4g		
エネルギー 586kcal			エネルギー 589kcal			エネルギー 685kcal			エネルギー 596kcal			エネルギー 620kcal		

9 ごはん ぎゅうにゅう			10 こくとうパン ぎゅうにゅう						12 ごはん ぎゅうにゅう			13 コッペパン ぎゅうにゅう		
チキンカレー			ワンタンスープ						かきたまうどん			マカロニスープ		
ブロッコリーの			キャベツの						れんこんチップ			タンドリーチキン		
ぼんずあえ			みそいため											
とりにく	25 赤		とりにく	10 赤		ぶたにく	15 赤		たまご	20 赤		れんこん	30 緑	
とりレバー	2 赤		ワンタン	5 黄		キャベツ	30 緑		とりにく	10 赤		しお		
じゃがいも	55 黄		もやし	3 緑		にんじん	10 緑		かまぼこ	8 赤		ほうれんそうの		
たまねぎ	45 緑		たまねぎ	25 緑		ピーマン	5 緑		あぶらあげ	5 赤		しらあえ		
ソーオニオン	10 緑		チンゲンサイ	8 緑		つちしょうが	0.1 緑		うどん	50 黄		とうふ	20 赤	
にんじん	20 緑		にんじん	10 緑		あかみそ	2 赤		えのきたけ	5 緑		ほうれんそう	25 緑	
ブルーベリー	2 緑		しお、こしょう、しょうゆ			にんにく、しょうゆ			あおなご	5 緑		にんじん	3 緑	
カレールウ	12		ぶた・とりがらスープ			さとう、オイスターソース			つちしょうが	0.3 緑		ほししいたけ	0.3 緑	
トマトケチャップ									しお、しょうゆ、でんぷん			しろごま	1 黄	
とりがらスープ									だしこんぶ、けずりぶし			さとう、しょうゆ		
くだもの			さつまいもの			さつまいもの			てづくりこんぶ			じゃがいもの		
りんご			にもの			にもの			ふりかけ			ハーブソテー		
1/6こ 緑			さつまいも			さつまいも			けずりぶし			じゃがいも		
			しょうゆ、さとう			しょうゆ、さとう			だしこんぶ			たまねぎ		
									しょうゆ、さとう			ハーブ、しお、こしょう		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g
625	21.0	16.4	575	21.6	13.5	592	23.4	15.4	592	23.4	15.4	645	28.0	21.8


16 ごはん ぎゅうにゅう			17 ココアパン ぎゅうにゅう			18 ごはん ぎゅうにゅう			19 ごはん ぎゅうにゅう			20 うずまきパン ぎゅうにゅう			
<u>あつあげとんさい</u>		<u>やきつくね</u>	<u>コーンスープ</u>		<u>とりにくの</u>	<u>さわにわん</u>		<u>さばのこうみ</u>		<u>おやこどんぶり</u>		<u>こうやどうふの</u>		<u>ポークシチュー</u>	
<u>のにも</u>		とりだんご 45 赤	ベーコン 7 赤		<u>ケチャップあんかけ</u>	ぶたにく 15 赤		<u>てりやき</u>		たまご 30 赤		<u>にもの</u>		きりぼしだいこんの	
ひらてん 10 赤			クリームコーン 25 緑	とりにく 40 赤		だいこん 25 緑	1切(50) 赤			たまご 30 赤	こうやどうふ 7 赤			じゃがいも 45 黄	まぐろフレーク 5 赤
あつあげ 35 赤	<u>もやしのひたし</u>		ホールコーン 10 緑	でんぶん、しょうゆ、さとう		にんじん 10 緑	しろねぎ 1 緑			たまねぎ 50 緑	しょうゆ、さとう			たまねぎ 40 緑	きりぼしだいこん 4 緑
じゃがいも 30 黄	もやし 25 緑		たまねぎ 30 緑	トマトケチャップ		ごぼう 15 緑	つちしょうが 0.2 緑			にんじん 10 緑	けずりぶし			にんじん 20 緑	きゅうり 5 緑
だいこん 30 緑	にんじん 5 緑		にんじん 10 緑	ぶた・とりがらスープ		こまつな 5 緑	しろごま 0.5 黄			あおねぎ 3 緑				セロリー 5 緑	にんじん 5 緑
にんじん 15 緑	こまつな 15 緑		えだまめ 5 緑		<u>キャベツの</u>		しょうゆ、さとう、にんにく					<u>れんこんサラダ</u>		トマトピューレー 9 緑	す、さとう、しょうゆ
ごぼう 20 緑	しょうゆ		ぎゅうにゅう 20 赤	<u>あまずづけ</u>		けずりぶし、だしこんぶ	でんぶん、ごまあぶら			けずりぶし		ちくわ 5 赤		ホークルウ 6	
しょうゆ、さとう			バター 1 黄		<u>てづくりこんぶ</u>							れんこん 20 緑		にんにく、しょうゆ	
けずりぶし			こむぎこ 1 黄		<u>ふりかけ</u>							こまつな 15 緑		とりがらスープ	
			チーズ 2 赤									ホールコーン 5 緑			<u>くだもの</u>
			なまクリーム 1 赤									しろごま 1 黄			はっさく 1/6こ 緑
			しお、こしょう									ドレッシング クラス1本			
			とりがらスープ												

栄養三色 赤※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》			24 コッペパン ぎゅうにゅう ポークチャップ オムレツ			25 ごはん ぎゅうにゅう いそに ちくわのてりやき			26 ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる とうふハンバーグ			27 まるパン ぎゅうにゅう チリコンカン ホキフライ		
ぶたにく 30 赤	じゃがいも 45 黄	たまねぎ 45 緑	ぶたにく 30 赤	オムレツ 1こ(50) 赤	ひじき 30 黄	だいこん 20 緑	きゅうり 20 緑	もやし 15 緑	わかめ 0.3 赤	ばいにく 1 緑	しょうゆ、さとう	はなかつお クラス数袋	ちくわ 2切 赤	しょうゆ、さとう
ピーマン 8 緑	にんじん 15 緑	まぐろフレーク 5 赤	だいにん 30 緑	にんじん 8 緑	えだまめ 5 緑	さきみフレーク 5 赤	きゅうり 20 緑	もやし 15 緑	わかめ 0.3 赤	ばいにく 1 緑	しょうゆ、さとう	はなかつお クラス数袋	さきみフレーク 5 赤	きゅうり 20 緑
しお、こしょう、しょうゆ	ウスターソース	ドレッシング クラス1本	しお、こしょう、しょうゆ	ウスターソース	ドレッシング クラス1本	さきみフレーク 5 赤	きゅうり 20 緑	もやし 15 緑	わかめ 0.3 赤	ばいにく 1 緑	しょうゆ、さとう	はなかつお クラス数袋	さきみフレーク 5 赤	きゅうり 20 緑
たんぱく質 30.2g			たんぱく質 30.2g			たんぱく質 23.4g			たんぱく質 24.8g			たんぱく質 32.9g		
エネルギー 627kcal			エネルギー 627kcal			エネルギー 569kcal			エネルギー 552kcal			エネルギー 634kcal		

立春の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

ことしのせつぶんは3日ですが、きゅうしよくは2日になります。また、せつぶんになみ、2がつぜんばんで、だいずせいひんをおおいれています。

福は内、鬼は外!



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
2月分の平均	608	25.5(16.8%)	18.1(26.8%)	2.0	333	86	2.8	282	0.51	0.60	26	4.7
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

◎献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。
◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

きせつのたべものを
おぼえよう

