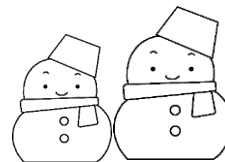




2月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和8年2月

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
2 (月)	ぎゅうにゅう いわしのかはやきどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう いわしこなつき	あぶら, さとう, でんぷん こめ, むぎ, あぶら		619	27.1
	てつくりにく, たんこのスープ かぶのあさづけ	とりにく, ふたにく, とうふ, みそ	でんぷん	たまねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, こまつな, ねぎ かぶ, きゅうり		
3 (火)	ぎゅうにゅう てまきすし (なつとう, いか, たまご, きゅうり)	ぎゅうにゅう	こめ, さとう, あぶら あぶら	きゅうり	681	29.7
	せつぶんじる きなことだいず	とりにく, とうふ, ちらし, かまぼこ	じゃがいも, こんにゃく, あぶら さとう	だいこん, にんじん, ねぎ		
4 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら		639	26.9
	くきわかめのナムル ぼんかん	なまあげ, ふたにく, みそ くきわかめ	じゃがいも, あぶら, さとう, でんぷん さとう, あぶら, こま	ほししいたけ, にんじん, ねぎ, キャベツ, しょうが, にんにく もやし, こまつな, えのきだけ, にんにく ぼんかん		
5 (木)	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ ホホのマーマレードソース ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく, ハム, あさり, いか ホホこなつき ベーコン	こめ, あぶら マーマレード, あぶら マカロニ, あぶら	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, トマト にんにく たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ	640	28.2
6 (金)	ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー (むぎごはん)	ぎゅうにゅう とりにく, チーズ	さつまいも, こめ, マーガリン, あぶら	たまねぎ, にんじん, だいこん, れんこん, セロリ, トマト, にんにく, しょうが	641	21.9
	かいそうサラダ ヨーグルト	かいそうミックス ヨーグルト	こめ, むぎ, あぶら さとう, あぶら, こま	だいこん, きゅうり, コーン		
9 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのヤンニョムカンジャンがけ	ぎゅうにゅう とりにく, チーズ	こめ, むぎ, あぶら あぶら, さとう, こま		669	28.1
	とうにゅうこまキムチじる はるか	ふたにく, とうふ, とうにゅう, みそ	こんにゃく, あぶら, こま	しょうが, にんにく, ねぎ しめじ, ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, キムチ はるか		
10 (火)	ぎゅうにゅう おけかわふうとうどん (じこなうどん)	ぎゅうにゅう ふたにく, あぶら, あげ	さとう, あぶら	たまねぎ, ねぎ, にんじん, こまつな	617	23.0
	さつまいものスパイシーやき しおこんぶあえ	ベーコン こんぶ	じこなうどん さつまいも, マーガリン こま, あぶら			
12 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのたまごとしに だいこんのピリからあえ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら あぶら, さとう, でんぷん, せんだいふ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん えのきだけ, きゅうり, だいこん, もやし いちご	628	27.1
	いちご		さとう, あぶら			
13 (金)	ぎゅうにゅう エクレアパン チキンピーンズ れんこんのマスタードサラダ	ぎゅうにゅう	ツリストパン, チョコレート, さとう じゃがいも, あぶら, さとう マヨネーズ, あぶら		680	26.1
		とりにく, ベーコン, だいず ツナフレーク		にんにく, にんじん, たまねぎ, ケール, トマト れんこん, キャベツ, きゅうり		



6年生の考えた献立

6年生が家庭科「くふうしよう
おいしい食事」の授業で、栄養
バランスを意識しながら、1食分
の献立を考えました。
どのグループも色どりや多くの食
品を取り入れることを意識して、
素敵な献立を作成してくれました。

2/18(水)和食献立グループ

2/25(水)中華献立グループ

2月の行事食

給食から、季節や行事を感じる
ことができるような献立を多く取り
入れました。2月3日は節分の献立、
13日はバレンタインを意識した
献立にしました。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
16 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	21.3
	むぎごはん		こめ、むぎ、あぶら			
	うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、しらたき	たまねぎ、にんじん、こねぎ、にんにく、しょうが		
	こまつなのりあえ	きさみのり、ツナフレーク	あぶら	こまつな、もやし		
17 (火)	バナナ			バナナ	627	24.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キムタクチャーハン	ぶたにく、きんしたまこ、ベーコン	こめ、むぎ、あぶら	ねぎ、はくさい、キムチ、せんぎり、たくあん		
	きびなごのかりかりフライ	きびなご、かりかりフライ	あぶら			
18 (水)	マールータン	したにく	はるさめ、でんぷん、あぶら	はくさい、ねぎ、きくらげ、にんじん、しめじ、もやし、ちんげんさい、にんにく、しょうが	596	32.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たまごみごはん	とりにく、あぶらあげ	つきごん、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、ほししいたけ		
	しゃげのしおやき	さけひとしお				
19 (木)	とんじり	ぶたにく、とうふ、みそ	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、こまつな、だいこん、ねぎ	579	32.8
	おひだし		さとう	こまつな、にんじん、えのきだけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりカレーパン	ぶたにく、たまご	こどもパン、こむぎこ、パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん		
20 (金)	とうふのスープに	とうふ、ベーコン、とりにく、ほたて	でんぷん	にんじん、たまねぎ、かぶ、チンゲンサイ	588	26.2
	ブロッコリーといものごまチーズあえ	チーズ	じゃがいも、ごま、さとう	ブロッコリー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	むぎごはん		こめ、むぎ、あぶら			
21 (土)	とりにくのゆづりんソース	とりにく	でんぷん、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ	600	28.6
	ぶゆやさいのたまごスープ	たまご	でんぷん	かぶ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん		
	こまつなふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (日)	ほたてとエリンギのごはん	ほたて、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、しめじ、エリンギ、だいこん、こねぎ	614	23.6
	あかうおのすだちしょうゆやき	あかうおのすだちしょうゆやき				
	たまごじる	とりにく	じゃがいも、たまごもち、あぶら、しらたき	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな		
	りんご			りんご		
23 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	21.5
	らねんせいとくせいみそラーメン	やきぶた、みそ	あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、コーン、にら		
	(ホットちゅうかめん)		ホットちゅうかめん			
	だいがくいも		さつまいも、あぶら、さとう、はちみつ、ごま			
24 (火)	ピリからぎゅうり		ごま、あぶら、さとう	きゅうり、だいこん、もやし、えのきだけ、にんにく、しょうが	599	24.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	むぎごはん		こめ、むぎ、あぶら			
	ししゃもキムチフライ	ししゃも、キムチ、フライ	あぶら			
25 (水)	みそけんちんじる	とうふ、みそ	こんにゃく、じゃがいも、あぶら	ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん	625	26.3
	なめだけあえ			こまつな、キャベツ、もやし、えのきだけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンマヨトースト	ベーコン	しょくパン、マヨネーズ、マーガリン			
26 (木)	トマトクリームシチュー	とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	あぶら、こむぎこ、マーガリン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、まいだけ、ブロッコリー、トマト	625	26.3
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん		
	しらぬい			しらぬい		
2がつへいきん					625	26.3

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更 になる場合 がありますのでご了承ください。



マールータン(2/17)

マールータンは唐辛子(とうがらし)を

始め、数種類のスパイスを使った

スープ料理です。中国・四川が

発祥と言われています。

東北地方の料理(2/24)

だまこ汁は秋田県の郷土料理です。

ごはんをつぶして丸めるという意味

の「だま」に秋田の方言の「こ」が

付いたものと言われ、きりたんぽよ

りに作られていました。

また、青森県はりんごやほたての

産地として知られています。