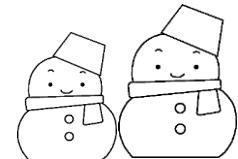


# 2月きゅうしょくよてにんじんだてひょう

令和8年2月

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしそくひん			エネルギー kcal	たんぱくしつ 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 いわしのかばやきどん (すきごはん) てづくりにくたんこのスープ かかのあさつけ	ぎゅうにゅう いわしこなつき とりにく,ふたにく,とうふ,みそ	あぶら,さとうでんぶん こめ,むぎ,あぶら でんぶん	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	619	27.1
3 (火)	ぎゅうにゅう てまきずし (なつとう, いか, たまご, きゅうり) せつぶんじる きなこたいず	ぎゅうにゅう いかスティック, なつとう, たまご, のり とりにく, とうふ, ちらしかまほこ たいす, きなこ	こめ, さとう, あぶら あぶら じやかいも, こんにゃく, あぶら さとう	きゅうり たいこん, にんじん, ねぎ さとう	681	29.7
4 (水)	ぎゅうにゅう むきごはん シャーファンとうふ くさわかめのアムル ほんかん	ぎゅうにゅう なまあげ, ふたにく, みそ くさわかめ	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも, あぶら, さとう, でんぶん さとう, めいばら, 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 ほんかん	639	26.9
5 (木)	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ ホキのマークレードソース ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく, ハム, あさり, いか ホキこなつき 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 ひのやさいカレー (すきごはん) かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく, チーズ	さつまいも, こむぎ, マーガリン, あぶら こめ, むぎ, あぶら さとう, あぶら, ごま	たまねぎにんじん, だいこん, れんこん, セロリー, トマト, にんにく, しょうが だいこん, きゅうり, コーン	641	21.9
9 (月)	ぎゅうにゅう むきごはん さわらのヤンニョムカンシャンかけ とうにゅうこまキムチじる はるか	ぎゅうにゅう さわらこなつき ふたにく, とうふ, とうにゅう, みそ	こめ, むぎ, あぶら あぶら, さとう, こま 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, こはつ, だいこん, はくさい, キムチ はるか	669	28.1
10 (火)	ぎゅうにゅう おけかわいふうどん (じこなつどん) さつまいものスパイシーやき しおこんひめえ	ぎゅうにゅう ふたにく, あぶらあげ	さとう, あぶら じこなつどん さつまいも, マーガリン こま, あぶら	たまねぎ, ねぎ, にんじん, こまつな えのきだけ, きゅうり, キャベツ, かぶ	617	23.0
12 (木)	ぎゅうにゅう むきごはん なまあげのたまごとじに だいこんのピリからあえ いちこ	ぎゅうにゅう なまあげ, とりにく, たまご	こめ, むぎ, あぶら あぶら, さとう, でんぶん, せんたいいふ さとう, あぶら	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 いちこ	628	27.1
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 とりにく, ベーコン, だいす	ツイストパン, 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	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	680	26.1



## 6年生の考えた献立

ねんせい かていか  
6年生が家庭科「くふうしよう」

しょくじ じゅぎょう  
おいしい食事」の授業で、栄養

いしき いしくん  
バランスを意識しながら、1食分

こんだて かんが  
の献立を考えました。

じのぐるーぶ もぞどりや多くの食

しなと いしき  
品を取り入れることを意識して、

すてき こんだて さくせい  
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

きゅうしょく きさつ ぎょうじ かん  
給食から、季節や行事を感じる

こなだて おおとり  
ことができるような献立を多く取り

い がつ にち せつぶん こなだて  
入れました。2月3日は節分の献立、

にち 13日はバレンタインを意識した

こなだて  
献立にしました。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしそくひん				エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちゅうしをととのえる			
16 (月)	ぎゅうにゅう むさこはん つましおにくじやか こまつなのりあえ バナナ	ぎゅうにゅう ひたにく きさみのり,ツナフレーク	こめ,むぎ,あぶら あぶら,じゃがいも,しらたき あぶら	たまねぎ,にんじん,こねぎ,にんにく,しょうが こまつなもやし バナナ		626	21.3
	ぎゅうにゅう キムたにくチャーハン きびなごのカリカリフライ マーラータン	ぎゅうにゅう ひたにく,きんしたまごベーコン きびなごカリカリフライ ひたにく	こめ,むぎ,あぶら あぶら はるさめ,でんぶん,あぶら	ねぎ,はくさいキムチ,せんきりたくあん はくさいねぎ,きくらげ,にんじん,しめじ,ちやし,ちんげんさい,にんにく,しょうが			
	ぎゅうにゅう たきこみごはん しやけのしおやき こんじる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく,あぶらあげ さけひとしお ひたにく,とうふ,みそ さとう	つきこん,さとう,あぶら あぶら,じゃがいも,こんにゃく さとう	にんじん,ごぼう,ほししいたけ にんじん,ごぼう,こまつな,たいこん,ねぎ こまつな,にんじん,えのきたけ			
	ぎゅうにゅう てづくりカレーパン とうふのスープに プロッコリーといものこまチーズあえ	ぎゅうにゅう ひたにく,たまご とうふ,ベーコン,とりにく,ほたて チーズ	こどもパン,こむぎこ,パンこ,あぶら でんぶん じゃかいも,こまさとう	たまねぎ,にんじん にんじん,たまねぎ,かぶ,チンケンサイ プロッコリー			
20 (金)	ぎゅうにゅう むさこはん とりにくのゆうりんソース ひのやさいのたまごスープ こまつなりりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじやこ	こめ,むぎ,あぶら でんぶん,あぶら,さとう でんぶん あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ かぶ,はくさい,こまつな,たまねぎ,にんじん こまつな		588	26.2
	ぎゅうにゅう ほたてヒエリンギのごはん あかうおのすだちしようゆやき だまこじる りんご	ぎゅうにゅう ほたて,あぶらあげ あかうおのすだちしようゆやき とりにく りんご	こめ,あぶら,さとう じゃかいも,だまこもち,あぶら,しらたき じゃかいも,だまこもち,あぶら,しらたき	にんじん,しめじ,エリンギ,たいこん,こねぎ ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな りんご			
	ぎゅうにゅう 6ねんせいとくせいいみそラーメン (ホットちゅうかめん) だいがくいも ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう やきびた,みそ ホットちゅうかめん ごま,あぶら,さとう	あぶら ホットちゅうかめん さつまいも,あぶら,さとう,はちみつ,こま	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,コーン,にら きゅうり,たいこん,もやし,えのきたけ,にんにく,しょうが			
	ぎゅうにゅう むさこはん ししゃもキムチフライ みそけんちんじる なめつけあえ	ぎゅうにゅう ししゃもキムチフライ とうふ,みそ さとう	こめ,むぎ,あぶら あぶら こんにゃく,じゃがいも,あぶら こめ,むぎ,あぶら	ごぼう,にんじん,こまつな,ねぎ,たいこん こまつな,キャベツ,もやし,えのきたけ			
27 (金)	ぎゅうにゅう ベーコンマヨトースト トマトクリームシチュー ひじきのマリネ しらぬい	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく,チーズ,ぎゅうにゅう ひじき	しょくパン,マヨネーズ,マーカリン あぶら,こむぎこ,マーカリン,じゃがいも さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,まいたけ,プロッコリー,トマト きゅうり,たいこん,にんじん しらぬい		599	24.0
	2がつへいきん						
	2がつへいきん						

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示しております。 ※ 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。

## マーラータン(2/17)

マーラータンは唐辛子を  
はじめ、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、青森県はりんごやはたての  
産地として知られています。

