

令和8年2月

## 学校給食予定献立表

足柄小学校



新しい年を迎えて、1か月があつという間に過ぎました。暦の上では「立春」を過ぎると春ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。2月の小田原では、梅の花が見ごろになる時期です。今月は、梅を使った献立や節分の献立のほかに、前に募集した「本からこにちは給食」が出ます。今の教室で食べる給食も残り少しです。給食週間で学んだことを思い出しながら、みんなで楽しく給食を食べてほしいと思います。

日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる (赤のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	えいようしから ひとこと
2	月	ぎゅうにゅう (ごはん) えほうまき みそけんちん てまきのり	ごはん ごまあぶら さとう ごま ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ のり	にんじん もやし こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	606 23.4 19.1 1.9	せつぶんこんだてです。 ことしの ほうぐくは 「南南東」です。
3	火	ぎゅうにゅう くろパン ラザニア ピーンズスープ	くろパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート レバーチップ チーズ とりにく ベーコン だいす	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ	688 31.0 27.3 2.4	手づくりのルウでつくる ミートソースはもちもちの ラザニアにぴったり!
4	水	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん しらたまだんごじる	ごはん あぶら さとう しらたま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな	583 21.2 15.8 1.4	ごぼうもしらたまも よくかんで たべましょう。
5	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとじゃがいものチリ ソース ビーフンスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ もやし	679 23.4 19.5 2.1	ピリからチリソースで ごはんがすすみます。 おはしを上手に つかってみよう。
6	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ほうとうふううどん こんにゃくのきんぴら ○○○○○○のスイートポテト	ゆでめん あぶら さとう ごまさつまいも バター	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ しめじ ながねぎ ごぼう つきこんにやく	679 22.4 18.0 2.3	①本からこにちは きゅうしょく
9	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ハートいっぱいハヤシライス カラフルソテー ガトーショコラ	ごはん あぶら こむぎこ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ	713 20.3 23.7 2.1	すこしはやい きゅうしょくしつからの バレンタインです！
10	火	ぎゅうにゅう (コッペパン) わふうチキンカツ ゆでキャベツトマトスープ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト	618 25.8 26.3 2.5	じぶんでハンバーガーを つくろう！
12	木	ぎゅうにゅう (ごはん) やきにくどん トックリスープ	ごはん あぶら さとう ごま トック かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんごソース にんじん だいこん こまつな	609 24.3 16.8 1.8	リクエストのおかった にんきのやきにくどんです。
13	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン じゃがいものとさに	ホットラーメン あぶら さとう じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし コーン いんげん	571 24.5 15.3 2.3	「土佐煮(とさに)」は かつおぶしがはいった ものです。

## 手洗い名人になろう〇

冬はインフルエンザや胃腸炎になりやすい季節です。最近はしっかり泡立てて手を洗っている人が増えてきましたね。冬は水が冷たいので少し辛いですが、一人一人がきちんと手洗いをすることでみんなの体を守ることができます。これからも手洗い名人が増えていくと良いなと思います。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



日	曜	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	えいようしから ひとこと
16	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみひじきごはん ゆばのすまじる	ごはん あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ ゆば とうふ	しようがにんじん しめじ えだまめ こまつな えのきたけ ながねぎ	589	どちらかんどの 交流きゅうしょくで 「ゆば」が出ます。
						27.2	
						18.6	
						2.2	
17	火	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) きなこトースト 〇〇〇〇〇おいしいスープ	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも むぎ	ぎゅうにゅう きなこ ワインナー チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	591	②本からこんにちは きゅうしょく
						21.9	
						26.4	
						2.1	
18	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん こまつなとあぶらあげのにび たし マスカットゼリー	ごはん あぶら さとう かたりこ ごまあぶら ごま マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しようがにんじん だいこん こまつな もやし えのきたけ	620	ふゆにおいしい だいこんを じっくりあじわってください。
						20.7	
						18.2	
						1.3	
19	木	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかどん たまごワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたりこ ワンタン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげとりにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ しょうが はねぎ こまつな	654	おだわらのとうふやさんの おいしいなまあげを つかったどんぶりです。
						27.4	
						22.7	
						2.0	
20	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) さけとほれんそうのクリーム ソース だいすとツナのホットサラダ	ソフトめん あぶら かたりこ マーガリン こむぎこ たまごなし ヨネーズタ イプ	ぎゅうにゅう さけ ペーコン だっしゅんにゅう チーズ とうにゅう だいすとツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほれんそう コーン キャベツ	716	さけをあぶらであげてから クリームソースにくわえるのが おいしさのひみつです。
						31.0	
						24.4	
						2.1	
24	火	ぎゅうにゅう チーズパン チリコンカン ふゆやさいのポトフ	チーズパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ きんときまめ だいす だいすミート	にんにく にんじん たまねぎ トマト だいこん はくさい	588	ふゆにしゅんをむかえる やさいはどれかな?
						28.1	
						24.7	
						2.6	
25	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのうめマヨパンこやき こんさいじる	ごはん たまごなし ヨネーズタ イプ パンこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	うめぼし ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ	601	おだわらのうめの花も そろそろみごろかな…?
						23.7	
						21.0	
						2.2	
26	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくとやさいのあんかけ どん かまぼこりみそしる	ごはん あぶら かたりこ さとう おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ とうふ かまぼこ みそ わかめ	しようがにんにく にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん	646	3ねんせいがかまばこの おいしいたべかたを かんがえてくれました。
						24.8	
						22.0	
						2.4	
27	金	ぎゅうにゅう (ごはん) (ホットラーメン) しおレモンラーメン だいすとさつまいものあげに	ホットラーメン ごまあぶら ごま あぶら かたりこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな ながねぎ レモン	661	「はれやかのうえん」で つくられたおだわらの レモンをつかいます。
						22.8	
						19.2	
						2.4	

## ★本からこんにちはきゅうしょく★

11月の読書週間の時に、「本からこんにちはきゅうしょく」で本に登場する中で食べてみたい料理を募集しました。去年よりも多くの人が応募してくれてうれしかったです。2月は、その中から2つの料理を出します。

①〇〇〇〇〇〇のスイートポテト

②〇〇〇〇〇おいしいスープ

この2つの本の題名はわかるでしょうか…?  
正解は給食で発表します。図書室で探してみてね。

## おだわらのレモンをたべよう

5年生の総合の学習でお世話に  
なっている小田原の「はれやか農園」さんで育てられたレモンを使  
った「しおレモンラーメン」を  
給食で出します。

おたのしみに!

