

令和8年2月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名 しん ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I初キー (kcal)	び こう 備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
2	月	ぎゅうにゅう みそにこみうどん(ゆでめん) もやしとこまつなのじゃこいため	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ もやし こまつな	576 22.2 18.2 2.5	
3	火	ぎゅうにゅう ごはん やきのり だいずいりしおにくじゃが いわしのカリカリフライ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いわしフライ のり	にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	677 25.1 24.0 1.1	せつぶん きゅうしょく
4	水	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ(アルファかまい) たまごスープ みかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく たまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ いんげん ながねぎ こまつな みかん	629 24.2 20.9 2.2	
5	木	ぎゅうにゅう くろパン マカロニのクリームに チンゲンサイのソテー	くろパン あぶら こむぎこ バター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいず だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ チンゲンサイ	654 28.1 25.6 2.3	
6	金	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのそぼろに やさいのおかかいため	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ おかかふりかけ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし こまつな	605 21.6 19.8 1.1	
9	月	ぎゅうにゅう ワンタンめん(ホットラーメン) にくまん	ホットラーメン あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく にくまん	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン はねぎ	629 25.5 16.7 2.5	
10	火	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ チンゲンサイ	677 23.3 21.7 1.6	
12	木	ぎゅうにゅう ココアココッパン(ココッパン) ポークビーンズ チーズ	ココッパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ いんげん	600 24.5 26.7 2.1	
13	金	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎいりごはん) ウインナーときゃべつのソテー ガトーショコラ	ごはん むぎ あぶら こむぎこ マーガリン ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん トマト もやし キャベツ いんげん	700 18.5 24.3 1.9	

こんげつおだわらさん
今月の小田原産



かぶ・こまつな・ねぎ・なると・いわしつみれ

とうふ・みそ・かつおぶし

※天候等の状況により、変更になる場合があります。


えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

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 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)	1エネルギー (kcal)			備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
16	月	ぎゅうにゅう ミートソース(ソフトめん) きのこやさいのソテー	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずミート チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ エリンギ	696 27.3 25.1 2.3			
17	火	ぎゅうにゅう ごはん さわらのカレーしょうゆやき ☆ゆばととうにゅうのやさしい	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ゆば とうにゅう みそ	しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにゃく はくさい ながねぎ	607 27.7 19.1 1.5	しまいと 姉妹都市 にっこう 日光市の ゆば		
18	水	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース はるさめスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ もやし こまつな	631 22.7 20.7 2.7			
19	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン フライドチキン ビーフソテー	こめこロールパン あぶら かたくりこ ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし	690 30.1 31.8 2.2			
20	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん さといもいりみそしる	ごはん あぶら さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん グリーンピース たまねぎ こまつな	588 22.0 17.1 1.9			
24	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのみそづけやき ゆできゃべつ けんちんじる	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな	588 22.2 19.7 1.3			
25	水	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん(むぎいりごはん) かぶのみそしる プリン	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま プリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ いんげん しめじ かぶ	664 24.5 23.2 1.8			
26	木	ぎゅうにゅう チーズパン ラビオリのトマトに チキンナゲット	チーズパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ラビオリ チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	664 27.1 28.5 3.0			
27	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ソフトひじき ぶたにくのたつたあげ いわしのつみれじる	ごはん むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぶたにく とうふ いわしつみれ	しょうが にんじん だいこん はねぎ	656 25.0 24.5 1.9			




節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。




イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。




そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。



大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

