

令和8年2月

がつ 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

日 にち 日	曜 よう	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 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備 考
			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 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal) 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 だいすりいりしおにくじやが いわしのカリカリフライ	ごはん あぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすり 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 だいすりミートとりにく たまご	じょうが 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 だいすり だっしゅんにゅう 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 じやがいも 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	じょうが 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	じょうが 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 ジャガイモ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	じょうが 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 ココアコッペパン(コッペパン) ポークビーンズ チーズ	コッペパン マーガリン さとう あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすり 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) ワインナーときやべつのソテー 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 ワインナー	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	



えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学生の量で計算しております。

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。

お知らせ おだわらし 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产地を2階・3階の給食コーナーに掲示しております。

日 にち	曜 よう	献立名 こんだてめい	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ 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)	備考 ひこう
16 月	ぎゅうにゅう ミートソース(ソフトめん) きのことやさいのソテー	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 だいすミート 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 ☆ゆばとどうにゅうのやさいじる	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	しようが 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	しまいとし 姉妹都市 にこうし 日光市の こんだて ゆば献立	
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 ごはん こめコロールパン フライドチキン ビーフンソテー	こめコロールパン 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	しようが 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	しようが にんじん だいこん グリンピース 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 ゆできやべつ 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	しようが 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	しようが 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	しようが にんじん だいこん はねぎ	656 25.0 24.5 1.9		



せつぶん りつしゅん りつ か りつしゅう りつとう せんじつ げんざい
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。



イワシを焼くにおいて鬼を追い払い
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。



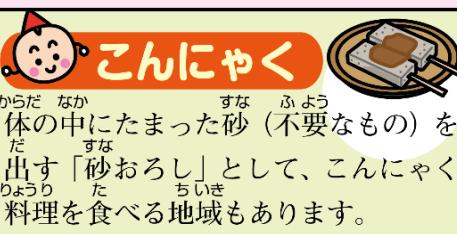
まめ おに お はら
いった豆をまいて鬼を追い払い、年
齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を
願います。



ふとま き
太巻きずしを切らずに、
とし えんぎ よ ほうがく え ほう ことし
その年の縁起の良い方角(恵方=今年
とうほくとう む た
は東北東)を向いて食べるという
かんさい ちほう いちぶ ちいき ふうしゅう せんごく
で、関西地方の一部地域の風習が全国
ひろ に広まりました。



とし こ
年越しそばと同じように、
しんねん ねが こ
新年への願いを込めてそば
た ふうしゅう
を食べる風習があります。



からだ なか すな ふよう
体の中にたまつた砂(不要なものを
だ すな
出す「砂おろし」として、こんにゃく
りょうり た ちいき
料理を食べる地域もあります。