

令和8年2月

富水小学校



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



日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
2	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こおりどうふ あおのり	にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	599	
						26.0	
						21.3	
						2.2	
3	火	ぎゅうにゅう くろパン チリコンカン カラフルソテー	くろパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	622	
						29.4	
						23.9	
						2.4	
4	水	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん はるさめスープ	ごはん 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 みそ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ りんごソース にら キャベツ	597	
						22.6	
						16.2	
						1.8	
5	木	ぎゅうにゅう ごはん まぐろカツ キャベツとコーンの いためもの だいずのいそに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう マグロカツ とりにく ひじき だいず あぶらあげ	コーン キャベツ つきこんにゃく にんじん	618	
						20.5	
						20.6	
						1.3	
6	金	ぎゅうにゅう (ごはん) さつまいもごはん はくさいと とうふのみそしる	ごはん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ はくさい こまつな	588	
						21.0	
						17.2	
						1.5	
9	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン マーブルケーキ	ホットラーメン あぶら ホットケーキミックス バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとたまご	にんにく にんじん もやし めんま こまつな ながねぎ	666	もうすぐバレンタインデーなので、きゅうしょうくしつでマーブルケーキをつくります。
						25.1	
						18.1	
						2.8	
10	火	ぎゅうにゅう コッペパン (まるがた) チキンカツ クリームシチュー	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	631	
						29.1	
						23.9	
						2.2	
12	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナのさんしょくどん ゆばのすましじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりにく ゆば	しょうが にんじん えだまめ だいこん こまつな	614	しまいとし (にっこうし) の「ゆば」をつかったこんだて
						24.5	
						22.0	
						1.9	
13	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ ハートがたハンバーグ キャベツのソテー	アルファかまい あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	566	バレンタインデー こんだて
						22.6	
						21.0	
						1.7	
16	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース あおのりポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ あおのり	にんにく たまねぎ にんじん トマト	694	
						23.3	
						27.5	
						1.8	
17	火	ぎゅうにゅう (こめこロールパン) ココアロール パンネのクリームに	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	628	
						24.8	
						26.8	
						1.9	

こんげつのおだわらさん・かながわさん (よてい)

こまつな・キャベツ・だいこん・ながねぎ・もやし



日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	1杯分 - (kcal)			備 考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
18	水	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ビーフンいため	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	644			
						23.3			
						19.3			
						1.3			
19	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき とろみじる いちごゼリー	ごはん さとう あぶら かたくりこ いちごゼリー	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	587			
						23.8			
						16.2			
						1.6			
20	金	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ にくだんごの あますあんかけ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ ながねぎ	605			
						19.9			
						17.8			
						1.6			
24	火	ぎゅうにゅう チーズパン マーマレードチキン ラビオリのトマトに	チーズパン マーマレード あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう ラビオリ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	602			
						28.4			
						22.8			
						2.7			
25	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ひじきおこわ とんじる	しろおこわ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	595			
						26.5			
						21.2			
						2.0			
26	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ピピンパ はくさいのスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ヨーグルト	にんにく にんじん コーン もやし こまつな はくさいキムチ りんごソース たまねぎ はくさい しょうが	606			
						22.6			
						16.8			
						2.2			
27	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス おんやさい イタリアンドレッシング	ごはん あぶら こむぎこ バター イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	649			
						18.5			
						20.9			
						2.5			



なぜ、節分に豆をまくの？



冬の牛乳は味が濃い!?

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて、健康を願う風習があります。



毎日飲んでいる牛乳、日によって味が違うと感じることはありませんか？牛乳は牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。牛は、夏は水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。

寒くなると、牛乳が残りがちになりますが、冬ならではの牛乳のおいしさ確かめてみてください。



秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味



夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味