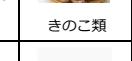


## 令和8年

## 2月献立表

開進第一小学校

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおなじみ ほし食品
		体をつくるものになる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える			
2月	混ぜ込みビビンバ 牛乳 トックと卵のスープ 果物(はるみ)	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら トック かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし せんまい ほうれんそう えのきだけ ねぎ こまつな はるみ	572	15.6	
3火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 節分汁 きなこまめ	いわし ぎゅうにゅう かまぼこ いりだいすき きなこ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま	しょうが はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな	633	17.5	
4水	ごはん 牛乳 練馬産ねぎのすき焼き風煮 ひじきサラダ ☆練馬産ねぎの日	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ハム	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ (いせせいきゅうしょく) もやし きゅうり コーン えだまめ	610	16.3	
5木	スパゲティ・ミートソース 牛乳 カリカリポテトサラダ 果物(りんご)	ぶたひきにく だいすき レンズまめ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ジャガイモ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ トマトかん トマトピューレ りんご	606	17.0	
6金	麦ごはん 牛乳 鶏ちゃん すたて汁	ぎゅうにゅう とりもも みそ ぶたにく とうふ だいすき とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく にんじん キャベツ もやし コーン ピーマン ごぼう だいこん ねぎ こまつな	591	18.5	
9月	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ジャガイモ	キャベツ もやし にんじん えのきだけ ごぼう だいこん ほうれんそう	608	16.8	
10火	キムタクごはん 牛乳 蒸しジャンボギョーザ わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいすき とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら しろごま ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	ねりまだいこんのたくあん キムチ にんにく はくさい にら にんじん ねぎ えのきだけ	573	17.3	
12木	ごはん 牛乳 ソースカツ(キャベツ入) 具だくさんみそ汁 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さらめ ジャガイモ	キャベツ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな みかん	673	14.6	
13金	ガーリックフランス 牛乳 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりもも クリーム ツナ	こくさんごむぎこパン マーガリン あぶら ジャガイモ バター こむぎこ マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり レモン	617	14.7	
16月	麦ごはん 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 切り干しナムル 白菜と豆腐の中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいすき たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	たまねぎ ほししいたけ にら にんにく もやし きりぼしだいこん にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう はくさいえのきだけ こまつな	585	18.1	
17火	ごはん 牛乳 大豆とじゃこのぶりかけ 野菜と鶏肉のうま煮 みそドレサラダ	ぎゅうにゅう だいすき ちりめんじゃこ とりもも あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん たけのこ キャベツ ほししいたけ さやいんげん きゅうり もやし	627	15.4	
18水	ジャージャー麺 牛乳 コーンともやしのサラダ 果物 (デコポン)	ぶたひきにく だいすき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ にんじん コーンデコポン	552	17.0	
19木	ごはん 牛乳 さわらの生姜風味焼き 浦上そぼろ 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら こんにゃく さとう	しょうが にんじん ごぼう もやし さやいんげん はくさい ねぎ	555	20.1	
20金	冬野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 果物 (いちご)	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	こめ おおむぎ あぶら さといも こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう きゅうり キャベツ もやし コーン いちご	578	13.4	
24火	黒砂糖コッペパン 牛乳 シェバーズパイ スコッチブロス	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうミニチ とりにく ハム レンズまめ	くろざとうパン ジャガイモ あぶら さとう オリーブゆ おおむぎ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ トマトピューレ キャベツ パセリ	588	18.1	
25水	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き ごまサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ さとう しろごま あぶら かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン だいこん たけのこ	562	18.0	
26木	卵とえびのチャーハン 牛乳 チキン野菜としめじのスープ ぶどうゼリー	たまご やきぶた えび ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かんてん	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ねぎ グリンピース にんじん しめじ チングンサイ ぶどうジュース	556	19.0	
27金	ごはん 牛乳 鮭のノルウイー風 からし和え 大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく はくさい もやし こまつな にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	566	18.7	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	17.0	31.6	2.4	326	94	2.3	205	0.29	0.44	16	5.2