

令和8年



2月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	月		ガバオライス 牛乳 ニラ玉スープ 果物 (いちご) <small>6年生リクエスト</small>	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし いら いちご	559	18.6	31.7
3	火		節分のり巻き <small>節分の献立</small> 牛乳 鰯の蒲焼き 鬼入り沢煮椀	鶏肉 大豆 のり 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	にんじん れんこん 干しいたけ みつば 大根 白菜 ごぼう たけのこ ほうれん草 ねぎ	620	19.0	34.7
4	水		ブルコギ丼 牛乳 ワカメスープ 果物 (かんべい)	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく いら たけのこ ねぎ かんべい	629	17.9	28.3
5	木		ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚焼き玉子 せんべい汁	牛乳 のり 豚肉 ひじき 卵 鶏肉	米 砂糖 米油 南部せんべい	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ ごぼう 小松菜 ねぎ	572	17.3	27.5
6	金		揚げパン <small>6年生リクエスト</small> 牛乳 クリームシチュー マセドアンサラダ <small>6年生リクエスト</small>	牛乳 鶏肉 生クリーム	ねじりパン 米油 グラニュー糖 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ	たまねぎ にんじん パセリ粉 大根 きゅうり コーン	630	13.3	47.1
9	月		醤油ラーメン 牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご	豚肉 焼き豚 なんと 牛乳 うずら卵	中華めん ごま油 米油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ いら ねぎ きゅうり コーン	574	18.2	32.9
10	火		麻婆豆腐丼 <small>練馬産ねぎ給食</small> 牛乳 中華サラダ さつま芋の包み揚げ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 バター ぎょうぎの皮	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら キャベツ きゅうり コーン レーズン	726	15.5	31.7
12	木		梅じゃこ菜めし 牛乳 豚汁 野菜チップス <small>6年生リクエスト</small>	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま 米油 こんにゃく 里芋 さつま芋 じゃが芋	カリカリ梅刻み たまねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 かぼちゃ れんこん	563	13.0	30.9
13	金		エビピラフ 牛乳 ミネストローネ ココアケーキ <small>6年生リクエスト</small>	えび 鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆 卵	米 米油 バター 砂糖 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 粉糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく パセリ粉 セロリー トマト缶 トマトピューレ	720	14.5	33.3
16	月		ピザトースト <small>6年生リクエスト</small> 牛乳 コンソメスープ キャベツマスタードサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 ウインナー 鶏肉	食パン 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム きゅうり にんじん トマトピューレ キャベツ パセリ粉	569	16.7	46.3
17	火		ごはん 牛乳 畑のお肉 カレーマヨネーズ 大根のみそ汁 ほうれんそうのごま和え	牛乳 大豆 厚揚げ みそ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま マヨネーズ (卵なし)	生姜 にんにく たまねぎ レモン 大根 ねぎ 白菜 小松菜 にんじん ほうれん草	631	15.2	30.1
18	水		中華丼 牛乳 春雨サラダ ぶどうゼリー <small>6年生リクエスト</small>	豚肉 うずら卵 えび いか 牛乳 わかめ アガー	米 米油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ 干しいたけ 白菜 きゅうり チンゲンサイ もやし キャベツ ぶどうジュース	602	15.0	25.9
19	木		ごはん 牛乳 さばの味噌煮 だまこ汁 ウドと豚肉のバター醤油	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 米油 バター こんにゃく だまこもち	生姜 たまねぎ にんじん うど エリンギ ほうれん草 まいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	672	16.6	32.8
20	金		みそカツ丼 牛乳 具だくさん味噌汁 果物 (いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ いよかん	640	18.6	26.2
24	火		鶏ごぼうピラフ 牛乳 鮭の香草パン粉焼き ジュリエヌスープ	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 鮭 ベーコン	米 米油 砂糖 バター マヨネーズ (卵なし) パン粉	にんじん ごぼう パセリ粉 にんにく たまねぎ キャベツ ほうれん草	632	18.6	39.2
25	水		チキンカレー 牛乳 キャロットソースサラダ <small>6年生リクエスト</small>	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ りんご にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	679	12.8	34.1
26	木		担々めん 牛乳 チョレギサラダ 果物 (はるか)	豚肉 みそ 牛乳 のり	中華めん 米油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 白菜 ねぎ きゅうり たまねぎ りんご はるか	593	16.7	30.8
27	金		ひじきおこわ <small>6年生リクエスト</small> 牛乳 みぞれ汁 いかべったん	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 いか 卵 かつお節 豆腐	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんじん さやいんげん コーン ねぎ キャベツ えのきたけ 大根 小松菜	649	14.8	31.9

※ 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

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 (ugRAE)	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	626	16.2	33.1	2.7	323	94	2.3	236	0.31	0.48	17	5.3