

令和8年

## 2月献立表

光が丘夏の雲小学校

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		I群エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	ピザトースト 牛乳 ポトフ いか入りフレンチサラダ 果物（ネーブル）	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ レンズまめ いか	むえんパン こめあぶら バター じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん かぶ かぶ（は）きゅうり キャベツ レモン ネーブル	668	17.0	40.3	2.5			
3火	節分ご飯 牛乳 いわしのしょうがに じゃがいもとぶたにくのきんぴら 米粉すいとん	だいす ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく こめこ かたくりこ	しょうが ピーマン にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	639	16.0	22.5	2.5			
4水	バター香るとうもろこしご飯 牛乳 鶏肉のアップルソース焼き しらす入りコールスローサラダ じゃがいもとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし レンズまめ	こめ おおむぎ バター さとう こめあぶら じゃがいも	コーン りんご キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく こまつな	642	15.2	29.6	2.4			
5木	ご飯 ぎゅうにゅう 焼きししゃものねぎかつおだれ 切り干し大根とピーマンのいためもの そうめん汁	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく さつまあげ とりにく かまぼこ	こめ さとう こめあぶら そうめん	しょうが ねぎ ピーマン きりばしだいこん きくらげ たまねぎ こまつな	618	16.0	21.7	2.8			
6金	麦ご飯 牛乳 ポテトコロッケ キャベツの辛子和え 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも マッシュポテト こめあぶら マヨネーズ バター こむぎご パンご あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ（じば） こまつな にんじん しょうが なめこ しめじ ねぎ	700	13.3	27.3	2.6			
9月	ポークカレーライス 牛乳 手作り福神漬け フルーツ寒天ポンチ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう かんてん	こめ こめあぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん りんご きゅうり だいこん ももかん みかんかん レモン ぶどうジュース	719	11.5	26.4	2.2			
10火	ご飯 牛乳 長崎オランダ揚げ キャベツのごま和え さつまいもの味噌汁（一斉給食ネギ）	ぎゅうにゅう たら ひじき チーズ わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら しろごま（ねり） しろごま さつまいも	にんじん ごぼう れんこん コーン しょうが キャベツ（じば） こまつな もやし ねぎ	645	15.9	25.8	1.8			
12木	麦ご飯 牛乳 さばの黄金焼き 高野豆腐入りおひたし 宮城県特産油麸の味噌汁	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ さとう しろごま こめあぶら こんにゃく あぶらふ	しょうが こまつな はくさい ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	642	15.5	39.4	1.7			
13金	小松菜あんかけ焼きそば 牛乳 切干大根の炒めナムル 牛乳かん いちごソースかけ	ぶたにく あさり うずらたまご ぎゅうにゅう かんてん なまクリーム コンデンスマルク	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい こまつな きりばしだいこん キャベツ（じば） きゅうり レモン いちご	651	16.1	36.1	2.4			
16月	練馬本干しぬか漬け沢庵チャーハン ぎゅうにゅう ツナにら玉 レタススープ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん たまご とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	ねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン ねりまたくあん たけのこ にら にんにく きくらげ レタス	672	16.6	40.2	2.9			
17火	三宅島産フルーツレモントースト 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ブロッコリーのバジルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ あさり	しょくパン はちみつ バター こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう こむぎご	レモン にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ プロッコリー（じば） キャベツ（じば） にんじん	609	15.7	42.0	2.0			
18水	麦ご飯 牛乳 海鮮チゲ じゃがバター くだもの（伊予かん1/6）	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ（じば） ねぎ にら キムチ（アル不使用）いよかん	644	16.8	28.1	1.9			
19木	小松菜ピラフ 牛乳 オムレツ マカロニ入りミネストローネ	ベーコン ぎゅうにゅう とりひきにく なまクリーム たまご ぶたにく	こめ こめあぶら バター さとう ざらめ マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく なす トマトかん	630	14.7	34.0	2.8			
20金	ゆかりご飯 牛乳 仙台肉じゃが ツナ入り大根ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかん	こめ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう あぶらふ しろごま（ねり） しろごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	644	13.7	29.6	2.7			
24火	ご飯 牛乳 魚の唐揚げネギソースかけ わふうサラダ あさり入りすまし汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ かつおぶし とりにく あさり	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ（じば） もやし にんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな	635	15.6	31.2	2.2			
25水	ご飯 牛乳 豚肉の柳川風 練馬大根のべったら漬け ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく たら さつまあげ	こめ こめあぶら こんにゃく さとう	ごぼう たまねぎ みつば だいこん にんじん はくさい まいたけ ねぎ こまつな	620	17.5	29.9	2.3			
26木	中華丼 牛乳 ちゅうかスープ タピオカ入りフルーツ入りヨーグルト	ぶたにく えび いか あさり うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら タピオカ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ きくらげ はくさい チングンサイ ねぎ ザーサイ にら パインアップルかん ももかん レモン	670	16.1	27.1	3.4			
27金	きつねうどん 牛乳 みそポテト やさいのごまあえ	ぶたにく かまぼこ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	さとう じゃがいも こむぎご あぶら こめあぶら しろすりごま しろごま（ねり）	ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく キャベツ（じば） こまつな うど	674	14.8	35.5	2.9			

※ 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 (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	651	15.4	31.5	2.4	335	87	2.9	196	0.26	0.45	17	6.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上