



令和8年 こんげつのもくひょう:なごやかにしよくじをしよう

2月献立表

大泉第一小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
日	曜	牛乳		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	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	★チョコチップパン ★ポテトのグラタン ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ベーコン	チョコチップパン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム パセリ にんじん もやし	683	15.1	44.3	3.5
3	火	○	<節分献立> えほうてまきずし いわしのさんがやき おにのかまぼこいりすましじる	とり にく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたひき にく みそ たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう しろうごま パンこ かたくりこ	にんじん ほししいたけ かんぴょう しょうが ねぎ だいこん たけのこ えのきたけ こまつな	642	20.9	30.1	2.3
4	水	○	<練馬産人参一斉給食> ねりまさんにんじんのカレーライス ねりまさんにんじんのにんじんラペ	とりもも ぎゅうにゅう まぐろかん	こむぎこ バター こめぬかあぶら こめ じゃがいも ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん (いっせいきゅうしょく) もやし らっきょうづけ レモン	696	12.8	33.1	2.6
5	木	○	こぎつねごはん だいこんのおかかあえ ちゃんこふうじる くだもの (デコボン)	とり にく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし ぶた にく あつあげ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう	にんじん さやいんげん だいこん もやし こまつな しょうが ごぼう しめじ はくさい ねぎ デコボン	645	15.9	36.1	2.2
6	金	○	ごはん チーズいりスパニッシュオムレツ やさいのペペロンチーノいため はくさいのようふうスープ ちばけんさん	ぎゅうにゅう とりひき にく たまご チーズ クリーム ベーコン とり にく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ コーン こまつな にんじん はくさい	610	15.6	31.7	2.4
9	月	○	ごはん (つぶすけ) さばのインディアンあげ こんさいのみそしる くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう さば とり にく あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	687	16.5	30.5	2.3
10	火	○	しょうゆラーメン ★ちくわのいそべあげ ラーパーツアイ	ぶた にく ぎゅうにゅう あおのり ちくわ	ちゅうかめん ラード こめぬかあぶら ごむぎこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな コーン ねぎ はくさい	654	16.8	37.7	3.5
11	水		建国記念の日							
12	木	○	ごはん さといものスキヤキコロッケ はりはりづけ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひき にく きざみこんぶ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ じゃがいも さといも こめぬかあぶら こんにゃく さとう こむぎこ パンこ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ	663	13.6	29.2	2.2
13	金	○	ガーリックライス こめごマカロニスープ ★チョコケーキ (お誕生日デザート)	ベーコン ぶたひき にく ぎゅうにゅう とり にく たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら バター こめごマカロニ こめご グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	660	12.8	32.2	2.1
16	月	○	<練馬大根ぬか漬けたくあん献立> ねりまいだいこんのたくあんごはん ★にくじゃが やさいきんぴら	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶた にく ちくわ	こめ ごまあぶら しろうごま こんにゃく こめぬかあぶら じゃがいも さとう	ねりまたくあん たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	590	15.1	25.5	2.3
17	火	○	ごはん キャベツともやしののざわないため きびなごのあまからあげ ごもくごじる	ぎゅうにゅう きびなご とり にく あぶらあげ だいず みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろうごま じゃがいも こんにゃく	キャベツ もやし にんじん のざわな たまねぎ だいこん ねぎ	613	17.1	27.6	2.0
18	水	○	<世界の料理・中国> むぎごはん シーホーどうふ チャブチェ	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ ぶた にく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろうごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ トマト ねぎ にら ほうれんそう	645	16.0	29.6	2.2
19	木	○	ごはん さけのチャンチャンやき ごもくまめ とんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ だいず ぶた にく とうふ	こめ バター さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ごぼう しょうが にんにく だいこん ねぎ	632	20.1	24.4	2.6
20	金	○	ブルコギどん かんとんスープ だいがくいも	ぶた にく ぎゅうにゅう とり にく とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら りんご さとう しろうごま かたくりこ さつまいも あぶら みずあめ くるごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし にら ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな	745	12.9	24.4	2.7
23	月		天皇誕生日							
24	火	ヤクルト	<5年1組最強給食決定戦献立> ごはん ジャンボあげきょうざ キャベツマリネ けんちんじる フローズンヨーグルト	ぶたひき にく とり にく とうふ フローズンヨーグルト	こめ ヤクルト あぶら ごまあぶら かたくりこ きょうざのかわ こむぎこ こめぬかあぶら さとう こんにゃく さといも	ねぎ キャベツ ほししいたけ にら コーン にんにく しょうが にんじん だいこん	613	12.5	22.6	1.9
25	水	○	★ぶどうパン ★フライドチキン たっぷりやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とり にく ウインナー	ぶどうパン あぶら かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	643	18.6	40.0	2.8
26	木	○	カレーうどん グリーンサラダ	ぶた にく かまぼこ ぎゅうにゅう	うどん こめぬかあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり みずな	579	14.6	35.9	1.8
27	金	○	おろしぶたどん さつまじる りんごゼリー	ぶた にく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ かんてん	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろうごま かたくりこ さつまいも こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん もやし だいこん ねぎ りんごジュース	653	14.4	23.6	2.2

※ 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	647	15.6	31.1	2.4	318	89	2.2	219	0.28	0.43	15	6.0

☆今月の予定産地☆

牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
 いんげん、れんこん・・・茨城県 ごぼう・・・群馬県 だいこん・・・北海道 じゃがいも・・・長崎県 にんじん・・・埼玉県
 たまねぎ・・・佐賀県 はくさい、えのき、しめじ・・・長野県 キャベツ・・・茨城県・練馬区 かぶ、にんにく・・・青森県
 さつまいも、さといも、ねぎ・・・千葉県 しょうが・・・高知県 ほうれん草・・・群馬県 デコボン、みかん・・・和歌山県
 にら・・・栃木県 もやし、きゅうり、小松菜・・・埼玉県 たけのこ・・・福岡県 ピーマン・・・宮崎県

★下線マークの献立は6年生のリクエスト献立です。3月に全て入りきらない為、2月の献立にも入れてあります♪残りの給食も毎日思い出に残ると嬉しいです!!

2月24日は「5年1組最強給食決定戦献立」として、5年1組の児童が班ごとにプレゼンし、調理員が選んだ献立となっています。5年1組は11月に行った残食調査で唯一、毎日完食していました。その期間だけでなく、毎日食缶を空にするためにクラスで協力している様子が見られ、非常に嬉しく思っています。

