



# 令和8年 2月献立表

大泉第一小学校

## こんげつのもくひょう: なごやかにしょくじをしよう

実施日	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	1kg (kcal) (%)	1人1日 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月 2日	○ ★チョコチップパン ★ポテトのグラタン ジュリエンヌスープ	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 ごむぎこ	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム バセリ にんじん もやし	683	15.1	44.3	3.5
3月 3日	○ <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 しろごま パンこ かたくりこ	にんじん ほししいだけ かんぴょう しょうが ねぎ だいこん たけのこ えのき たけのこ こまつな	642	20.9	30.1	2.3
4月 4日	○ <練馬産入夢一斎給食> ねりまさんいんじんのカレーライス ねりまさんいんじんのいんじんラベ	とりもも ぎゅうにゅう まぐろかん	ごむぎこ 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 らっこうづけ レモン	696	12.8	33.1	2.6
5月 5日	○ 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 (デコポン)	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 デコポン	645	15.9	36.1	2.2
6月 6日	○ ごはん チーズいりスパニッシュオムレツ やさいのペベロンチーノいため 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 バセリ 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
7月 9日	○ 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
8月 10日	○ 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	ちくわかめん 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
9月 11日		建国記念の日						
10月 12日	○ 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
11月 13日	○ ガーリックライス こめこマカロニスープ ★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 こめこマカロニ こめこ 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
12月 16日	○ <練馬大根ぬか漬けたくあん献立> ねりまだいこんのたくあんごはん ★にくじやが 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
1月 17日	○ ごはん キャベツともやしののざわないとめ 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 だいげ 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
2月 18日	○ <世界の料理・中国> むぎごはん シーホーダフ チャブチエ	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 しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいだけ たけのこ トマト ねぎ にら ほうれんそう	645	16.0	29.6	2.2
3月 19日	○ 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 だいげ 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
4月 20日	○ 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 しろごま かたくりこ さつまいも あぶら みずあめ くろごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし にら ほししいだけ たけのこ はくさい こまつな	745	12.9	24.4	2.7
5月 23日		天皇誕生日						
6月 24日	火 クルト <5年1組最強給食決定戦献立> ごはん ジャンボあげぎょうざ 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 ぎょうざのかわ 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 ほししいだけ 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
7月 25日	水 ○ ★ぶどうパン ★フライドチキン たっぷりやさいのボトフ	ぎゅうにゅう とうふ 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 バセリ	643	18.6	40.0	2.8
8月 26日	木 ○ カレーラーどん 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
9月 27日	金 ○ おろしふたどん さつまじる りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう 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 デコポン、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、非常に嬉しいと思っています。

