

令和8年

2月献立表

大泉西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	むぎはん ぎゅうにゅう つくだに 麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 あつあ ねぎ に こまつな あ 厚揚げと葱のそぼろ煮 小松菜のごま和え	ぎゅうにゅう もみのり かつおぶし なまあ ぶたにく 生揚げ 豚肉	こめ おおむぎ さとう あぶら かつくりこ 米 大麦 砂糖 油 片栗粉 ごま	しょうが にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ	612	17.3
3	火	やごめ ぎゅうにゅう かばや 牛乳 いわしの蒲焼き ちくわ いそべあ く しる ちくわの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ だいず 牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 いわし みそ ちくわ あお ぶたにく とうふ 竹輪 青のり 豚肉 かつおぶし 豆腐	こめ こめ あぶら かつくりこ さとう 米 もち米 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにやく こめこ 米粉	にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	672	19.1
↑3日は節分です。給食では、大豆の入ったご飯「やごめ」といわしの蒲焼きをいただきます。							
4	水	ぶた どん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 ★トックスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 牛乳 豚肉 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま かつくりこ あぶら 片栗粉 油 トック	にんにく しょうが たまねぎ はくさいキム チ ねぎ にら にんじん 干しいたけ は くさい チンゲンサイ りんご	613	15.9
5	木	スパイシーポテトトースト ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん パンプキンシチュー 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 ウィナー ピザチーズ 鶏肉 とうにゅう 豆乳	しよく あぶら さとう 食パン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー) ごま こめこ 米粉	たまねぎ コーン レモン果汁 だいこん にんじん きゅうり にんにく しめじ かぼちゃ パセリ	629	15.0
6	金	むぎはん ぎゅうにゅう とり 麦ご飯 牛乳 鶏つくね ほうれん草のおかか和え みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず 牛乳 鶏肉 大豆 かつおぶし なまあ 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら かつくりこ あぶら 米 大麦 油 片栗粉 ごま油 さとう 砂糖 さつまいも	ごぼう たまねぎ れんこん 干しいたけ ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん えのき だいこん ねぎ	637	17.8
9	月	たんたんめん ぎゅうにゅう 坦々麺 牛乳 ★フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	む ちゅうか あぶら さとう 蒸し中華めん 油 砂糖 ごま ラー油 かつくりこ 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん きりぼだいこん 切干大根 干しいたけ もやし ねぎ こまつな	634	15.8
10	火	キャロットライス ぎゅうにゅう 牛乳 ★チキンのサクサク焼き いんげん豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まめ 牛乳 鶏肉 豚肉 いんげん豆	こめ おおむぎ あぶら ごま コーンフレーク 米 大麦 ごま油 ごま マヨネーズ(エッグフリー) 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	585	16.8
↑10日は練馬区で収穫されたにんじんが教育委員会より納品されます。大西小ではキャロットライスを作ります。							
12	木	むぎはん ぎゅうにゅう しょうがふうみや 麦ご飯 牛乳 さけの生姜風味焼き こんさい かみた しる 根菜のピリ辛炒め みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし 牛乳 さけ 豚肉 かつおぶし あぶらあ 油揚げ みそ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ ねぎ	575	21.4
13	金	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉のマカロニスープ ブロッコリーソテー ココアブラウニー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう 牛乳 鶏肉 豆乳	こめ おおむぎ あぶら こめこ こめこ 米 大麦 油 米粉マカロニ 米粉 さとう 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマ ン キャベツ ブロッコリー セロリ こまつな	656	13.8
16	月	ツナカレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトオムレツ キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず けいらん 牛乳 ツナ 豚肉 大豆 鶏卵 ベーコン	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ こまつな	576	15.8
17	火	まーぼー とうふ どん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐丼 牛乳 わかめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ パールアガー	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら 米 大麦 油 砂糖 ごま油 かつくりこ 片栗粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ えのき はくさい りんごジュース	614	16.7
18	水	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう 牛乳 やさい いた 野菜のペペロンチーノ炒め ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	しよく パター はちみつ さとう 食パン バター はちみつ 砂糖 オリーブオイル 油 じゃがいも	レモン果汁 にんにく にんじん もやし コーン こまつな たまねぎ トマト缶 パセリ	570	17.3
19	木	なめし ぎゅうにゅう あ 菜飯 牛乳 ★いかのかりん揚げ いそあ しる 磯和え みそ汁	ぎゅうにゅう いか きぎ 牛乳 いか 刻みのり かつおぶし なまあ 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら かつくりこ さとう 米 大麦 油 片栗粉 砂糖	しょうが キャベツ にんじん こまつな えのき かぼちゃ ねぎ	575	18.4
20	金	こめっこハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ せとか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう 牛乳 豚肉 豆乳 ツナ	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ 米 大麦 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ピーマン キャベツ きゅうり せとか	684	13.2
24	火	こまつな ぎゅうにゅう 小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ちゅうか いた ビーフンの中華炒め なまあ ちゅうか 生揚げの中華スープ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏卵 とりにく なまあ 鶏肉 生揚げ	こめ おおむぎ あぶら あぶら 米 大麦 油 ごま油 ビーフン	にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし はくさい えのき にら ねぎ いちご	574	18.6
25	水	むぎはん ぎゅうにゅう ぶんかほ 麦ご飯 牛乳 さばの文化干し ぶたにく きんぴら じゃがいもと豚肉の金平 きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし 牛乳 さば 豚肉 かつおぶし とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 こんにやく じゃがいも さとう 砂糖	にんじん こまつな ごぼう だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ	671	18.2
26	木	さけ ぎゅうにゅう 鮭のクリームスパゲティー 牛乳 ブロッコリーサラダ ★サイダーポン チ	ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん 牛乳 ベーコン さけ 豆乳 寒天	こめこ さとう たんさんいんりょう 米粉 砂糖 炭酸飲料	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン パイン缶 もも缶 みかん缶	692	15.4
27	金	むぎはん ぎゅうにゅう とり しおこうじからあ 麦ご飯 牛乳 ★鶏の塩麹唐揚げ きりぼだいこん ず あ しる 切干大根のごま酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳 鶏肉 かつおぶし 豆腐 みそ	こめ おおむぎ あぶら かつくりこ こめこ 米 大麦 油 片栗粉 米粉 さとう 砂糖	こまつな にんじん もやし きりぼだいこん 切干大根 たまねぎ ねぎ	642	17.4

※ 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  
 ※ ★マークは6年生のリクエストです。3月にもたくさん入れますのでお楽しみに!

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	623	16.8	33.2	2.3	341	95	2.6	245	0.30	0.46	19	6.2