

令和8年

2月献立表

泉新小学校

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		1食分* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 大豆もやしのナムル くだもの(りんご)	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ レンズ豆 牛乳		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら もやし 小松菜 りんご		598	16.7	27.5	2.1
3	火	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 きなこ豆 かぶのみそ汁	いわし 牛乳 いら大豆 きな粉 油揚げ わかめ 大豆 みそ		米 麦 片栗粉 上新粉 揚げ油 砂糖 白ごま		生姜 かぶ かぶ(葉) にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ		639	16.3	28.5	2.1
4	水	パインパン 飲用牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ		パインパン なたね油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 ジャガ芋		たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく にんじん ほうれん草		589	17.0	36.2	2.7
5	木	カレーライス 飲用牛乳 ツナコーンサラダ くだもの(いちご)	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 まぐろ		米 麦 なたね油 ジャガ芋 ざらめ バター 小麦粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜 いちご		687	12.3	33.9	2.0
6	金	ご飯 飲用牛乳 いかのチリソース ナムル 中華卵スープ	牛乳 いか とり肉 豆腐 卵		米 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ		554	21.9	27.5	2.1
9	月	ごはん 飲用牛乳 手作りひじきふりかけ 肉じゃが 大豆とじゃこの揚げがらめ	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ		米 なたね油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋 片栗粉 油		にんじん たまねぎ さやいんげん		630	16.0	27.6	2.0
10	火	キムタクご飯 飲用牛乳 参鶏湯風スープ みかんゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 寒天		米 麦 なたね油 ごま油 米粉 砂糖		キムチ ねぎ 練馬たくあん 大根 にんじん ねぎ ねぎ 生姜 みかんジュース みかん缶		582	14.8	31.1	2.0
12	木	カレーピラフ 飲用牛乳 白身魚のクリームソースかけ ポテトスープ	豚ひき肉 牛乳 たら ハム 生クリーム チーズ ベーコン		米 麦 なたね油 バター 揚げ油 片栗粉 上新粉 小麦粉 ジャガ芋		にんにく にんじん たまねぎ グリンピース パセリ粉 小松菜		654	17.4	37.2	2.3
13	金	スパゲッティあけぼのソース 飲用牛乳 ブロッコリーサラダ 米粉のココアケーキ	豚肉 ベーコン えび 生クリーム チーズ 牛乳 豆乳		スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉 バター 砂糖 米粉 はちみつ 粉糖		たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ		657	16.1	31.5	2.3
16	月	中華おこわ 飲用牛乳 ジャンボシュウマイ 広東スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 豚肉		米 もち米 なたね油 ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ジャガ芋		にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ		575	16.5	30.8	2.7
17	火	ごはん 飲用牛乳 松風焼き 磯の香り 和え 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ のり 豚肉 豆乳		米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 砂糖 白ごま こんにゃく ジャガ芋		にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれん草 大根 ごぼう 白菜		627	16.7	31.1	2.2
18	水	関西風わかめうどん 飲用牛乳 いももち くだもの(かんきつ系)	豚肉 油揚げ ささかまぼこ わかめ 牛乳		うどん 米油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 なたね油		干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 くだもの		611	14.3	26.4	2.7
19	木	豚肉とごぼうの混ぜごはん 飲用牛乳 さばの香味焼き かきたま汁	豚肉 牛乳 さば とり肉 豆腐 卵		米 もち米 なたね油 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉		ごぼう にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ たまねぎ えのきたけ ほうれん草		606	18.8	33.6	2.1
20	金	ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺焼き じゃがいものきんぴら さつま汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 水 とり肉 油揚げ みそ		米 白ごま なたね油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 さつま芋		ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜		598	18.9	28.0	2.2
24	火	親子丼 飲用牛乳 吉野汁 くだもの(かんきつ系)	鶏もも 高野豆腐 卵 牛乳 とり肉		米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 でん粉		たまねぎ にんじん こねぎ 大根 干しいたけ ほうれん草 ねぎ くだもの		610	18.1	27.4	2.2
25	水	ピザトースト 飲用牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 わかめ		無塩パン なたね油 砂糖 ジャガ芋 ざらめ ごま油		たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく 生姜 にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン		577	18.9	38.1	2.4
26	木	チキンライス 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き かぼちゃのポタージュ	とり肉 牛乳 たら チーズ 生クリーム		米 麦 なたね油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 かぼちゃ パセリ		659	16.9	31.4	2.7
27	金	ごはん 飲用牛乳 チキンチキンごぼう わかめと野菜のごま和え 厚揚げと野菜の味噌汁	牛乳 鶏もも わかめ 厚揚げ 大豆 みそ		米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま ジャガ芋		ごぼう 枝豆 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜		676	15.9	33.8	2.3

※ 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

中学年値

今月の産地:米(岩手県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、福島県、山形県、北海道)口口

今月の地場産野菜は長ねぎ、人参を予定しています。



「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

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	618	16.8	31.2	2.3	341	95	2.2	218	0.29	0.46	17	6.4