



# 2月のきゅうしょくこんだてひょう



令和8年1月30日

我孫子市立並木小学校

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体を つくる もとになる食品		おもに体の調子を 整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色 の こ い 野 菜	その 他 の 野 菜 ・ 果 物	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (加減)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
2月	○		豆腐のうま煮 切干大根のナムル 白菜のスープ	りんご	こめむぎ、 さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	とうふ、 ぶたにく、 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ、 こまつな	たまねぎ、しめじ、なごねぎ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 きりぼだいこん、 はくさい、りんご	585	25.8	18.1	363	3.7	2.9	
節分献立	3火	○	ごはん いわしのカリカリフライ 青菜と油揚げのあえ物 おでん	福豆	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	あぶら	あぶらあげ、 あげボール、 ★うずら卵、 ちくわ、だいず はんぺん	ぎゅうにゅう、 いわし、 こんぶ	こまつな、 にんじん	キャベツ、もやし、 だいこん	585	23.0	18.0	325	2.2	2.1	
立春献立	4水	○	菜の花ごはん 鱈のゆすみそ焼き ごまあえ 沢庵碗	はるか	こめむぎ、 さとう	あぶら、 ごま	★たまご、 みそ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう、 にんじん、 さやえんどう	ゆず、もやし、キャベツ、 ごぼう、たけのこ、しいたけ、 なごねぎ、はるか	570	28.2	18.4	459	2.4	2.8	
5木	○		ごはん 厚揚げと豚肉のキムチ炒め むらくも汁	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 でんぷん	あぶら	ぶたにく、 なまあげ、 みそ、 とり、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ、 ★ヨーグルト	にんじん、 こまつな	たけのこ、キャベツ、 しめじ、たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、なごねぎ	616	28.1	21.2	337	2.3	2.1	
冬季オリンピック(イタリア)献立	6金	○	ラザニア ミネストローネスープ	バナナ デザート	マカロニ、 こむぎこ、 じゃがいも	あぶら、 ★バター	ぶたにく、 ベーコン、 ウインナー	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、セロリ、 マッシュルーム、にんにく	636	27.0	29.7	343	2.7	3.0	
9月	○		♥フレンチ トースト ポトフ 小魚&カシューナッツ	バナナ	★食パン、 さとう、 じゃがいも	★バター、 ★カシューナッツ	★たまご、 とうにゅう、 ぶたにく、 ウインナー、 ベーコン、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 パセリ	かぶ、キャベツ、 たまねぎ、セロリ、 バナナ	612	25.7	20.5	436	2.8	2.3	
10火	○		ごはん 鱈のポテトチーズ焼き ごまドレサラダ わかめとコーンのスープ	オレンジ	こめむぎ、 じゃがいも、 さとう、 でんぷん	マヨネーズ、 ごまあぶら、 あぶら、 ごま	たら、 とり、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト、 ★チーズ、 わかめ	パセリ、 にんじん	たまねぎ、もやし、 キャベツ、きゅうり、 コーン、しょうが、オレンジ	598	30.3	18.9	455	4.1	2.6	
12木	○		♥味噌ラーメン フレンチポテトサラダ 小魚&アーモンド	ひとつち ぶどうゼリー	ちゅうかめん、 じゃがいも、 さとう	ごまあぶら、 あぶら、 ★アーモンド	ぶたにく、 わかめ、 ハム	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 にら	コーン、キャベツ、もやし、 なごねぎ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 きゅうり	624	24.7	20.6	402	4.8	2.6	
バレンタイン献立・あびこ産野菜の日	13金	○	セルフ オムライス 白菜とベーコンのスープ	米粉入り 手作りブラウニー	こめむぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 さとう、 ★チョコレート	あぶら、 ★バター	とり、 ベーコン、 ★たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、 パセリ、 こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、はくさい、 しょうが	670	23.7	23.5	324	2.4	3.2	
16月	○		ごはん 手作りふりかけ 大豆入り肉じゃが 大根とわかめの味噌汁	いよかん	こめむぎ、 さとう、 しらたき、 じゃがいも	★アーモンド、 ごま、 あぶら	けずりぶし、 ぶたにく、 だいず、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 にほし、 こんぶ、 わかめ	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、 だいこん、なごねぎ、 いよかん	636	27.6	17.9	398	3.2	2.8	
17火	○		チリコンカーネ カレー風味 ♥カリカリポテトサラダ ペッパービーンズ	はるか	こめむぎ、 こむぎこ、 じゃがいも、 さとう、 でんぷん	★バター、 あぶら	だいず、 ぶたにく、 ウインナー、 ハム、 ひよこまめ	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 もやし、はるか	610	24.8	21.4	314	1.4	1.6	
18水	○		♥ココア 揚げパン 手作りの肉団子スープ	バナナ	★コッペパン、 さとう、 でんぷん、 はるさめ	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 とり、 だいず	ぎゅうにゅう、 ★スキムミ ルク	にんじん、 こまつな	しょうが、なごねぎ、 はくさい、たけのこ、 もやし、バナナ	611	22.8	21.6	299	1.7	2.1	
19木	○		ごはん 鱈の味噌煮 ごまあえ さつま手汁	オレンジ	こめむぎ、 さとう、 さつまいも、 こんにゃく	ねりごま、 ごま	さば、 みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	なごねぎ、しょうが、 もやし、キャベツ、ごぼう、 だいこん、オレンジ	605	27.6	17.8	335	3.7	2.7	
20金	○		ごはん レバーと根菜の味噌がらめ 中華風コーンスープ	ひとつち 牛乳プリン	こめむぎ、 でんぷん、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	レバー、 みそ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★ミルクプリ ン	さやいんげ ん、 チンゲンサイ	しょうが、れんこん、 ごぼう、コーン、なごねぎ	627	22.9	19.0	328	2.2	2.2	
24火	○		♥カツカレー ライス コーンサラダ	しらぬい	こめむぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 パンこ、 さとう	あぶら、 マーガリン	みそ、 とり、 だいず	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ	にんじん	たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、コーン、 キャベツ、きゅうり、 しらぬい	664	25.3	17.7	288	4.6	2.3	
卒業を祝う会	25水	○	ごはん ししゃものごま揚げ 五色あえ のっぺい汁	はるか	こめむぎ、 こむぎこ、 でんぷん、 さとう、さいとも、 こんにゃく	ごまあぶら	あぶらあげ、 ★たまご、 ぶたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ししゃも	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	もやし、だいこん、 はくさい、ごぼう、 しいたけ、はるか	646	28.0	25.0	575	3.8	1.9	
卒業祝いバイキング(6-1)	26木	○	ロールパン もやしのカレーサラダ 野菜スープ	いちご	★ロールパン、 でんぷん、 さとう、 じゃがいも	あぶら	とり、 ハム、 ベーコン、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 いちご	604	29.8	20.6	299	2.2	2.6	
あびこ産野菜の日	27金	○	麻婆豆腐 パンサンスー	フルーツ やわらか杏仁	こめむぎ、 さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	とうふ、 ぶたにく、 だいず、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★杏仁豆腐	にんじん、 にら	しいたけ、なごねぎ、 しょうが、にんにく、 みかん、もも、レモン	584	21.6	19.3	321	3.1	1.7	

\*食材入荷の状況等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。  
 ※アレルギーの原因になるアレルゲン食品には★があります。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

### ♥今月のリクエストメニュー♥ 11月に残菜ゼロ賞を獲得したクラスのリクエストを実施します!

- 9日(月)フレンチトースト(1年2組リクエスト) 12日(木)味噌ラーメン(6年2組リクエスト)
- 17日(火)カリカリポテトサラダ(4年2組リクエスト) 18日(水)ココア揚げパン(こだま4・5組リクエスト)
- 24日(火)カツカレーライス(2年2組リクエスト) ※3月にもリクエストメニューを実施します♪

### ♪♪卒業バイキング♪♪

6-1は2/26に、6-2は3/5に卒業のお祝いとして、家庭科室でバイキング給食を実施します。お楽しみに♪



### 今月の平均栄養価

616 25.9 (16%) 21.5 (29%) 367 3.0 2.4

### 文部科学省基準 栄養価(中学年)

650 エネルギーの13~20% エネルギーの20~30% 350 3.0 2.0未満