

2月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立愛日小学校

| 実施日 日曜 | 献立名 | 材料名 | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|-----------|---|--|---|--|-----------------------|
| | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | |
| 2月 2日 | ごはん 牛乳 千草焼き 煮浸し じゃがいものみそ汁 | 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ わかめ | 米 油 さとう じゃがいも | にんじん グリンピース 小松菜 キャベツ 玉ねぎ | 592kcal 25.3g |
| 3月 3日 | 【節分】いわしごはん 牛乳 大豆じゃこの甘辛揚げ 野菜のお浸し 大根のみそ汁 | 牛乳 いわし 大豆 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ わかめ | 米 麦 油 でんぶん 三温糖 白ごま さとう | しょうが キャベツ にんじん 小松菜 もやし だいこん 長ねぎ | 588kcal 24.1g |
| 4月 4日 | チキントマトクリームスパゲッティ 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ ネーブルオレンジ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳クリーム 豚肉 | スパゲッティ オリーブ油 ソイレブルー油 じゃがいも | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんじん キャベツ 小松菜 ネーブル | 569kcal 26.1g |
| 5月 5日 | わかめごはん 牛乳 生揚げとじゃがいもの煮物 キャベツとじゃこのさっぱりサラダ | 牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ | 米 麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油 | しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 レモン汁 | 586kcal 24.4g |
| 6月 6日 | ココアパン 牛乳 パンプキンシチュー フレンチサラダ | 牛乳 鶏肉 レンズ豆 生クリーム | ココアパン 油 小麦粉 じゃがいも バター さとう | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ もやし | 583kcal 22.3g |
| 9月 9日 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 肉じゃが 青菜のお浸し | 牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 | 米 麦 油 さとう じゃがいも | しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース 玉ねぎ いんげん キャベツ もやし 小松菜 | 615kcal 25.9g |
| 10月 10日 | みそうどん 牛乳 ちくわの天ぷらと磯部揚げ オレンジ | 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 あおのり | うどん 油 こんにゃく ねりごま さとう 油 小麦粉 でんぶん | ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ 白菜 小松菜 はるか | 566kcal 20.8g |
| 12月 12日 | ごはん 牛乳 魚の唐揚げ 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 にしん 豆腐 みそ わかめ | 米 油 小麦粉 三温糖 白ごま | にんじん もやし 小松菜 キャベツ えのきたけ 長ねぎ | 650kcal 25.3g |
| 13月 13日 | クリームライス 牛乳 キャベツスープ 和風ブラウニー | 牛乳 鶏肉 豆乳 | 米 麦 油 米粉 三温糖 ソイレブルー | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤パプリカ パセリ キャベツ | 664kcal 23.2g |
| 16月 16日 | さつまいもごはん 牛乳 魚の香り揚げ 吉野汁 野菜のしょうがじょうゆ | 牛乳 すけとうだら あおのり 鶏肉 豆腐 | 米 麦 さつまいも 油 でんぶん 小麦粉 こんにゃく | しょうが にんじん 小松菜 キャベツ もやし 干しいたけ 長ねぎ | 570kcal 25.4g |
| 17月 17日 | 中華丼 牛乳 バンサンスー りんごゼリー | 牛乳 豚肉 かまぼこ 粉寒天 | 米 麦 油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう | にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし りんごジュース | 579kcal 21.4g |
| 18月 18日 | チキンライス 牛乳 イタリアンビーンズスープ 和風サラダ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 わかめ | 米 麦 油 さとう じゃがいも 白ごま | マッシュルーム にんじん 玉ねぎ グリンピース セロリ キャベツ パセリ もやし | 561kcal 20.2g |
| 19月 19日 | 五目あんかけそば 牛乳 青菜ともずくのスープ 大学いも | 牛乳 豚肉 なると かまぼこ ベーコン もずく | 中華めん 油 さとう でんぶん ごま油 さつまいも 水あめ 黒ごま | しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 小松菜 | 641kcal 22.4g |
| 20月 20日 | ごはん 牛乳 照り焼きチキン 豚汁 りんごのサラダ | 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ | 米 さとう でんぶん 油 こんにゃく じゃがいも | にんじん きゅうり キャベツ りんご ごぼう だいこん 長ねぎ | 580kcal 22.5g |
| 24月 24日 | ごはん のりの佃煮 牛乳 魚の西京焼き 野菜のごま和え 具だくさんみそ汁 | 牛乳 ほしのり あさり からふとます 西京みそ さつま揚げ みそ 油揚げ | 米 さとう 油 白すりごま こんにゃく じゃがいも | にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ | 581kcal 28.2g |
| 25月 25日 | ミルクパン 牛乳 ポテトグラタン きゅうりのサラダ 野菜スープ | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン | ミルクパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう | 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ もやし きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 | 595kcal 24.1g |
| 26月 26日 | 【6年生を送る会】 ドライカレー ジョア 野菜チップス じゃこと豆のサラダ | ジョア 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ひよこ豆 | 油 米 麦 米粉 じゃがいも さつまいも さとう ごま油 白ごま | 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ピーマン ホールトマト ごぼう かぼちゃ 小松菜 キャベツ もやし | 651kcal 19.5g |
| 27月 27日 | マーボー丼 牛乳 中華風卵スープ 清見オレンジ | 牛乳 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 卵 | 米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 | にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にら 玉ねぎ 小松菜 きよみ | 655kcal 29.7g |

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

エネルギー
(kcal) たんぱく質
(g)

| | | |
|------------------------|-----|------|
| 2月分 一日あたりの平均 | 601 | 23.9 |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |



旬の野菜や果物で
風邪を予防しよう！

やさい くだもの
野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が
多く含まれています。

旬の野菜や果物をしっかりと食べて風邪への抵抗
力を高めましょう。



2月3日 節分

