



令和8年

2月学校給食献立予定表



新宿区立花園小学校

実施日 日曜	献立名	材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質 (kcal) 30.1 g
		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	【節分メニュー】 ごはん 牛乳 手作り大豆ふりかけ いわしのさんが焼き野菜のごまあえ 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 粉かつお 大豆 いわしぐ身 鶏肉 みそ かつお節 豚肉 油揚げ 豆乳	米 白ごま さとう でんぶん 白すりごま 白ねりごま こんにゃく ジャガイモ	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 こまつな りょくとうもやし キャベツ はくさい	605 kcal 30.1 g
3火	【縦割り班給食】 ドライカレーライス ジョア 磯ボテト	ジョアブレン 豚肉 大豆 あおのり	米 麦油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン にんじん グリンピース	588 kcal 20.6 g
4水	ごもく 五目うどん 牛乳 野菜のおひたし キャラメルポテト	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ かまぼこ	冷凍うどん 油 さとう でんぶん さつまいも バター	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな りょくとうもやし ホールコーン キャベツ	584 kcal 20.7 g
5木	はちみつレモントースト 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	牛乳 豚肉	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも 小麦粉	レモン果汁 たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン	606 kcal 22.1 g
6金	マーボー豆腐丼 牛乳 パリパリサラダ ネープル	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 わかめ	米 麦油 さとう でんぶん ごま油 白ごま ワンタンの皮	ににく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら キャベツ りょくとうもやし ネープル	656 kcal 25.5 g
9月	チャーハン 牛乳 春巻き 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	米 麦油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ ピーマン グリンピース にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	619 kcal 23.7 g
10火	【もり組さん交流給食】 チキンカレーライス 牛乳 わかめとじゃこのサラダ いちご	牛乳 鶏肉 粉チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	ににく たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ いちご	661 kcal 23.8 g
12木	とりごぼうピラフ 牛乳 ミネストローネ ブラウニー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	米 麦油 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 さとう ミルクチョコレート	ごぼう ピーマン ホールコーン ににく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト缶	677 kcal 20.1 g
13金	【花園小30周年お祝いメニュー】 ちらしずし 牛乳 海そうサラダ Loveすまし汁 さくらまる君とミルキィちゃんカラーのゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ かつお節 昆布 豆腐 粉寒天 きざみのり	米 さとう 油	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ クランベリージュース	607 kcal 23.2 g
16月	チリビーンズごはん 牛乳 白菜のスープ アップルゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 鶏肉 粉寒天	米 麦油 小麦粉 じゃがいも さとう	トマトジュース ににく たまねぎ セロリ ホールトマト缶 にんじん パセリ はくさい りんごジュース	605 kcal 22.2 g
17火	ごはん 牛乳 小松菜ぶりかけ 車ふと野菜のうま煮 おろしドレッシングサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 かつお節	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう 車ふ	こまつな ごぼう にんじん はくさい りょくとうもやし だいこん しょうが	575 kcal 21.5 g
18水	和風きのこスパゲッティ 牛乳 フライドビーンズサラダ 清見オレンジ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 かつお節 大豆	スペゲッティ 油 でんぶん さとう	ににく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ えのきたけ ピーマン きゅうり りょくとうもやし ホールコーン キョウモオレンジ	577 kcal 26.6 g
19木	黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン 豚肉 豆腐	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース はくさい こまつな	599 kcal 24.7 g
20金	麦ごはん 牛乳 さばの韓国焼き 切干大根とひじきのサラダ 野菜と卵のスープ	牛乳 さば 芽ひじき 卵	米 麦油 さとう 白ごま ごま油 油 じゃがいも でんぶん	ににく しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり 切干大根 ホールコーン たまねぎ こまつな	635 kcal 26.3 g
24火	むぎ 麦ごはん 牛乳 ジャージヤン豆腐 かみかみサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ ちりめんじゃこ	米 麦油 さとう でんぶん ごま油	ににく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ 切干大根 きゅうり	623 kcal 27.0 g
25水	ごもく 五目ごはん 牛乳 大根のべっこう煮 沢煮わん	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 かつお節 昆布	米 麦油 さとう でんぶん	干しいたけ にんじん グリンピース だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	594 kcal 25.2 g
26木	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそ焼き 野菜のおひたし いなか汁	牛乳 さわら みそ かつお節 昆布 豆腐 油揚げ	米 さとう 油 こんにゃく さといも	しょうが 長ねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし こまつな はくさい こぼう だいこん	568 kcal 26.4 g
27金	ぶたにく 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 牛乳 じゃがいもの中華風ごまあえ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ロースハム 寒天	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 白すりごま	ににく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ りょくとうもやし はくさい こまつな きゅうり パイン缶 黄桃缶 りんご缶	624 kcal 21.2 g

◎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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

2月分 一日あたりの平均 611 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！



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。

