



## 2月学校給食献立予定表



令和8年

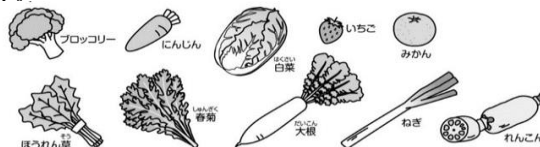
新宿区立花園小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄養価
日	曜		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	【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 いわしすり身 鶏肉 みそ かつお節 豚肉 油揚げ 豆乳	米 白ごま さとう でんぷん 白すりごま 白ねりごま こんにやく じゃがいも	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	エネルギー たんぱく質 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 磯ポテト	ジョアアレン 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	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 でんぷん 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 ネーブル	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま ワントンの皮	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ じゃがいも キャベツ りょくとうもやし ネーブル	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 ビーマン グリンピース にんじん 干ししいたけ 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	にんにく 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 バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ミルクチョコレート	ごぼう ビーマン ホールコーン にんにく 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 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	トマトジュース にんにく 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 こまつな 小松菜ふりかけ 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 こんにやく 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 かつお節 大豆	スパゲッティ 油 でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ 干ししいたけ えのきたけ ビーマン きゅうり りょくとうもやし ホールコーン きよみオレンジ	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 でんぷん	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 さとう 白ごま ごま油 油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり 切干し大根 ホールコーン たまねぎ こまつな	635 kcal 26.3 g
24	火	麦ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 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 でんぷん ごま油	にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ キャベツ ビーマン 長ねぎ 切干し大根 きゅうり	623 kcal 27.0 g
25	水	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 でんぷん	干ししいたけ 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 こんにやく 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 ごぼう だいこん	568 kcal 26.4 g
27	金	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 でんぷん ごま油 じゃがいも 白すりごま	にんにく 干ししいたけ 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。

旬の野菜や果物で  
風邪を予防しよう！



2月分 一日あたりの平均		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		611	23.9
		650	26.0

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。

