



## 2月前半給食献立表



令和8年

## 新宿区立柏木小学校

実施日	曜	献立名	飲み物	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	からだの調子をよくするもの				
2 月 げつ	火 ひ	焼き豚チャーハン ひじきのナムル ニラたまスープ	牛乳	飲用牛乳 ひじき たまご	焼き豚 鶏肉 豆腐	豚肉 豆腐 たまご	米 ごま 麦 かたくり粉	さとう あぶら 油 かたくり粉	にんにく こまつな しょうが もやし にんじん たまねぎ ねぎ ニラ	567kcal 24.2g
3 火 か	火 か	【節分献立】 イワシのかば焼き丼 けんちん汁 きなこ豆	牛乳	飲用牛乳 かまぼこ きなこ	イワシ 豆腐	あぶら 油揚げ 大豆	米 こんにゃく 小麦粉	さとう さといも こむぎ かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	684kcal 31.0g
4 水 すい	木 もく	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ グレープゼリー	牛乳	飲用牛乳	とりにく 鶏肉	かんてん 寒天	米 小麦粉	麦 油 じゃがいも さとう	たまねぎ だいこん ほれん草 もやし キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	689kcal 22.9g
5 木 もく	木 もく	【ミラノオリンピック献立】 ミルクパン ミラノ風チキンカツレツ イタリアンサラダ ミラノ風ミネストローネ	牛乳	牛乳 ひよこ豆	鶏肉 まめ	ベーコン	ミルクパン パン粉	油 さとう こむぎ 米	パセリ キャベツ たまねぎ だいこん セロリ ホールトマト	613kcal 31.2g
6 金 きん	金 きん	豚肉のうま煮丼 なめこのみそ汁 果物(菊花みかん)	牛乳	飲用牛乳 あおさ	豚肉 みそ	豆腐	米 さとう 麦 かたくり粉	油 こんにゃく さとう じゃがいも かたくり粉	しょうが にんじん ねぎ なめこ はくさい みかん	593kcal 22.9g
9 月 げつ	月 げつ	みそラーメン バンサンスー 大學いも	牛乳	飲用牛乳	豚肉	みそ	ラーメン さつまいも	油 はるさめ 春雨 ごま はちみつ かたくり粉	しょうが キャベツ ねぎ ニラ ホールコーン きゅうり	603kcal 24.6g
10 火 か	火 か	ごはん サバのみそ煮 葉味和え のっつい汁	牛乳	飲用牛乳 ちりめんじやこ	サバ 豆腐	油揚げ	米 かたくり粉	さとう 油 さといも	しょうが ねぎ はくさい にんにく ごぼう にんじん だいこん	647kcal 30.5g
11 水 すい		建国記念の日								
12 木 もく	木 もく	むぎごはん レバポテ揚げ かきたま汁 果物(はるみ)	牛乳	飲用牛乳 わかめ	豚レバー	たまご	米 麦 油 かたくり粉 じゃがいも	油 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はるみ	624kcal 26.5g
13 金 きん	金 きん	【バレンタイン献立】 エクレア風パン ポトフ ツナサラダ	牛乳	飲用牛乳 豚肉	フランクフルト ツナ	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ	麦 油 かたくり粉 さとう	チョコレート さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ブロッコリー こまつな	608kcal 25.4g

◎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。

**[ミラノオリンピック献立]**   
2月6日から2月22日まで、イタリアのミラノで冬季オリンピックが開催されます。2月5日の給食では、イタリアの中でも特にミラノのある北部地方でよく食べられている料理を、給食風にアレンジして提供します。

**[柏葉学級 お別れ遠足](10日)**  
柏葉学級には給食の提供はありません

2月後半給食献立表



令和8年

新宿区立柏木小学校

実施日 日曜	献立名	飲み物	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	からだの調子をよくするもの	
16 月	カレーうどん わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ わかめ ちりめんじゅうこ 豆腐	うどん 油 かたくり粉 さとう 白玉粉	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ 系寒天 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	644kcal 24.6g
17 火	ゆかりごはん ししゃものさざれ焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳	飲用牛乳 ししゃも 大豆 さつま揚げ わかめ みそ	米 麦パン粉 さとう 卵不使用マヨネーズ 油 こんにゃく ごま じゃがいも	ゆかり ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん こまつな	612kcal 26.5g
18 水	むぎ 麦ごはん チーズタッカルビ 豚キムチスープ 果物(菊花みかん)	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	米 麦油 さとう かたくり粉	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん 水煮たけのこ はくさい キムチ ニラ みかん	641kcal 25.3g
19 木	むぎ 麦ごはん すき焼き風肉豆腐 小松菜のおひたし	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ かつおぶし	米 麦 系こんにゃく 油 さとう	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ もやし こまつな	619kcal 26.5g
20 金	ガーリックトースト ミートボールのトマトシチュー パリパリサラダ	牛乳 ベーコン	飲用牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン 鶏肉	食パン バター 小麦粉 じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ワンタンの皮	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト こまつな キャベツ もやし	600kcal 22.8g
23 月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日の振替休日					
24 火	きのこごはん ちぐさ焼き 根菜と鮭のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 ひじき たまご みそ サケ	米 油 しらたき さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん えのきたけ しめじ まいたけ さやいんげん 水煮たけのこ こまつな ごぼう ねぎ しょうが	598kcal 30.5g
25 水	マーぼー豆腐丼 こんにゃくサラダ 果物(りんご)	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 みそ	米 麦油 さとう ごま かたくり粉 こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 水煮たけのこ ねぎ きゅうり もやし キャベツ りんご	648kcal 26.9g
26 木	こまつな 小松菜のクリームソースパスタ にんじんサラダ 米粉のココアケーキ	牛乳	飲用牛乳 えび あさり 鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ	スパゲッティ 油 米粉 小麦粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	669kcal 26.6g
27 金	わかめじゅごはん タラのから揚げ 野菜のからし和え 切りほし大根のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 ちりめんじゅうこ わかめ タラ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦油 かたくり粉 さとう	しょうが こまつな ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 ねぎ	602kcal 27.3g

◎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。

この月の給食目標>「給食の準備を早くしよう」

はいぜんじかんみじか  
配膳時間を短くするためにはどうしたらよいか、考えて実践  
してみましょう。



エネルギー  
(kcal) たんぱく質  
(g)

2月分 一日あたりの平均	626	26.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0