

2月学校給食献立予定表

(18回)

令和8年

宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

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	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ きやべつスープ	牛乳 とり肉 だいず ツナ ぶた肉	米 麦油 揚げ油 かたくりこ さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし キャベツ レモン セロリ にんにく こまつな	607 kcal 25.6 g
3月3日	牛乳 いわしのかば焼き丼 みそけんちん汁 きなこまめ 【節分献立】	牛乳 いわし とり肉 かまぼこ とうふ みそ だいず きなこ	米 麦油 揚げ油 かたくりこ さとう 白ごま 油 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう	698 kcal 32.2 g
4月4日	牛乳 ポークカレーライス コーンサラダ くだもの	牛乳 とり肉 レンズまめ	米 麦油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし ホールコーン くだもの	693 kcal 22.9 g
5月5日	牛乳 シーフードトマトクリームスパゲッティー じゃがいものサラダ いちごゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 えび いか 生クリーム こなチーズ 寒天	油 スパゲッティ バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ いちご パイン缶	633 kcal 27.0 g
6月6日	牛乳 むぎごはん(手作りふりかけ) じゃがいものカレー煮 大根ひじきサラダ	牛乳 かつお ちりめんじゃこ ぶた肉 ひじき 油揚げ	米 白ごま さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	650 kcal 25.3 g
9月9日	牛乳 むぎごはん とり肉の韓国焼き ナムル にらたまスープ	牛乳 とり肉 たまご	米 麦 さとう ごま油 かたくりこ	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん こまつな にら	584 kcal 24.6 g
10月10日	牛乳 きつねうどん いかのかりん揚げ くだもの	牛乳 とり肉 油揚げ いか	冷凍うどん 油 さとう 揚げ油 かたくりこ	干ししいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ しょうが くだもの	585 kcal 29.1 g
12月12日	牛乳 わかめごはん 塩肉じやが カリカリサラダ みかん 【6-1児童考案献立】	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ぶた肉	米 麦油 白ごま じゃがいも さとう 揚げ油 ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし キャベツ みかん	661 kcal 24.6 g
13月13日	牛乳 ねぎ塩ぶた丼 大根と小松菜のみそ汁 あべかわおさつ	牛乳 ぶた肉 きなこ みそ	米 麦油 ごま油 かたくりこ さつまいも さとう	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし にら レモン えのき だいこん こまつな	634 kcal 22.4 g
16月16日	牛乳 チョコレートパン 肉だんごと白菜のスープ ツナサラダ 【バレンタイン給食】	牛乳 とり肉 たまご 豆腐 ツナ缶	ミルクパン チョコレート かたくりこ はるさめ ごま油 さとう	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう もやし キャベツ ホールコーン	586 kcal 25.3 g
17月17日	牛乳 ごはん 千草焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	牛乳 とり肉 ひじき たまご 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく	たけのこ ほうれんそう 切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	636 kcal 27.2 g
18月18日	牛乳 ソース焼きそば 磯ポテトビーンズ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 あおのり だいず ちりめんじゃこ 寒天	油 むし中華めん 揚げ油 かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ もやし 100%みかん&オレンジジュース	562 kcal 24.7 g
19月19日	牛乳 チリビーンズライス マカロニサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 だいす	米 麦油 さとう マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン りんご くだもの	635 kcal 24.8 g
20月20日	牛乳 ごはん カラフルサラダ とり肉と大根おろしのきのこ和え 長ねぎと小松菜のみそ汁 りんご 【6-2児童考案献立】	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 油 さとう	しめじ えのき だいこん こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン たまねぎ りんご はくさい 長ねぎ	643 kcal 25.0 g
24月24日	牛乳 焼きカレーパン カミカミサラダ コーンスープ サイダーフルーツポンチ【6-2児童考案献立】	牛乳 ぶた肉 いか ベーコン	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり だいこん だいこん葉 もやし しょうが クリームコーン パイン缶 もも缶	602 kcal 23.1 g
25月25日	牛乳 あんかけチャーハン 中華サラダ おまめかりんとう	牛乳 たまご とり肉 だいす 豆乳	油 米 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 揚げ油 さつまいも	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし	704 kcal 23.3 g
26月26日	牛乳 さけ茶づけ 高野豆腐入り肉じゃが 野菜のうめかつお和え	牛乳 塩ざけ のり ぶた肉 高野豆腐 かつお	米 麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	こねぎ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし こまつな うめ	568 kcal 26.0 g
27月27日	牛乳 ごはん(のりのつくだ煮) 焼きししゃも 白菜のゆずしょうゆ さつま汁 みかん【6-1児童考案献立】	牛乳 のり あさり ししゃも とり肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく さつまいも	はくさい ほうれんそう にんじん ゆず ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ みかん	569 kcal 22.4 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。

エネルギー
(kcal) たんぱく質
(g)

2月分 一日あたりの平均	625	25.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



やさしい くだもの
野菜や果物には、かぜ よぼう やくだ
るい おおぶく
類が多く含まれています。
じゅん やさしい くだもの
旬の野菜や果物をしっかりと食べて風邪への抵
いこりよう たか
抗力を高めましょう。



2月3日 節分

