



がつ がつこう きゅうしょく こんだて よてい ひょう  
2月学校給食献立予定表



れいわ  
令和8年

しんじゅくくりつ おおくぼ しょうがつこう  
新宿区立大久保小学校

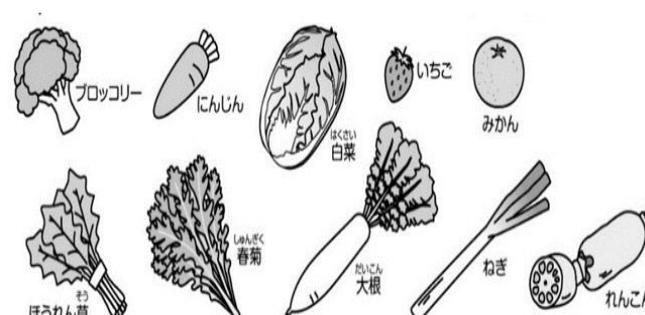
じつしご 実施日	牛乳 うにゅう	こん だて めい 献立名	ざい りょう めい 材 料 名			えい よう か 栄養価
			ち きんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの	
日曜	○	ご飯 煮込みハンバーグ やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく いんげんまめ	こめ あぶら パンこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ にんじん かぶ キャベツ こまつな	エネルギー たんぱく質 615 kcal 26.0 g
2月	○	【節分】いわしのかばやき丼 みそけんちん汁 五目豆煮	ぎゅうにゅう いわし みそ だいす	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら こんにゃく さといも ごま	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな ごぼう れんこん しいたけ	617 kcal 25.1 g
3火	○	ガーリックトースト 和風ポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン バター マカロニ オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ ごぼう れんこん ブロッコリー	555 kcal 23.5 g
4水	○	磯うどん 天ぷら(とり・さつま芋)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とりにく	うどん さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん さつまいも	しいたけ にんじん はくさい ながねぎ こまつな しょうが	562 kcal 24.2 g
5木	○	ナシゴレン ビーフンスープ いよかん	ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく	こめ むぎ あぶら ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい こまつな オレンジ	558 kcal 25.5 g
9月	○	かやくごはん 船場汁 ふう ポテトたこやき風	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ こなかつお ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも こむぎこ	しいたけ にんじん さやいんげん だいこん しめじ こまつな ながねぎ しょうが キャベツ	640 kcal 24.3 g
10火	○	焼きそば スーラータン風スープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あおのり とりにく とうふ アガー	あぶら ちゅうかめん でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが たけのこ こまつな ながねぎ アセロラジュース	563 kcal 27.4 g
12木	○	ご飯 骨太ふりかけ にくどうふ やさい 肉豆腐 野菜とひじきの和え物	ぎゅうにゅう こなかつお とうふ ちりめんじやこ ぶたにく ひじき あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん	592 kcal 26.9 g
13金	○	【2-1リクエスト】いちごジャムトースト クリームシチュー キャベツとリンゴのサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく いんげんまめ	しょくパン バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ こまつな りんご	569 kcal 25.6 g
14土	○	【学校公開】ポークカレーライス もやしサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな みかん	629 kcal 22.3 g
17火	○	鮭とたまごの混ぜご飯 野菜のごま浸し じやがいものみそ汁 水羊羹	ぎゅうにゅう さけ たまご みそ あぶらあげ わかめ かんてん あずき	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ	638 kcal 26.3 g
18水	○	ご飯 春雨と野菜の炒め物 いにだんご ひじき入り肉団子のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく とうふ	こめ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ にんじん しょうが しいたけ はくさい ながねぎ こまつな	605 kcal 25.4 g
19木	○	とりにく てにどん 鶏肉の照り煮丼 だいこん とうふ 大根と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	こまつな にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	628 kcal 23.5 g
20金	○	セルフかぼちゃコロッケサンド トマトのミネストローネ りんご	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく	まるパン あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	たまねぎ かぼちゃ にんにく セロリ にんじん かぶ キャベツ トマト りんご	629 kcal 23.2 g
24火	○	マーボー豆腐丼 海藻サラダ オレンジ(かんぺい)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたレバー とうふ ひじき わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが しいたけ ながねぎ にら キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ オレンジ	606 kcal 26.4 g
25水	○	ツナおろしスペゲッティ フライドビーンズサラダ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ツナ のり だいす かんてん	スペゲッティ オリーブあぶら あぶら でんぶん さとう	にんにく たまねぎ レモン だいこん ばんのうねぎ しそは にんじん もやし キャベツ パイン	615 kcal 26.2 g
26木	○	【たてわり班給食】ドライカレー 手作りピクルス ジャーマンポテト	ジョア ぶたにく ぶたレバー ベーコン ウィンナー	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト コーン にんじん グリンピース ブロッコリー かぶ きゅうり	569 kcal 20.5 g
27金	○	ご飯 しそひじきぶりかけ にくく えだまめ いあ 肉じやが 枝豆入り和え物	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こなかつお ぶたにく こうやどうふ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし えだまめ	608 kcal 24.7 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。



しゅん やさい くだもの  
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。  
しゅん やさい 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抗力を高め  
ましょう。



がつぶん いちにち 2月分 一日あたりの平均	へいきん 3・4学年 1人1回当たりの学校 給食 摂取 基準
600	24.8
650	26.0

がつ がせつぶん  
2月3日 節分

