

## 2月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日 日曜	献立名	材 料 名			栄養価	
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月 2日	わかめうどん 牛乳 切干大根入りおひたし ミックスフルーツ	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ なると わかめ 寒天	うどん 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 切干大根 キャベツ もやし コーン パイン缶 りんご缶 甘夏みかん缶	607	21.2
3月 3日	いわしご飯 牛乳 春雨と野菜の炒めもの 呉汁 【節分献立】	牛乳 いわし みそ 大豆	米 麦 片栗粉 油 さとう はるさめ ごま油 じやがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら だいこん 長ねぎ こまつな	632	22.5
4月 4日	チリビーンズライス 牛乳 カリカリ油揚げサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	米 麦 油 さとう	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 キャベツ もやし きゅうり りんご	648	26.8
5月 5日	焼きピロシキ 牛乳 カラフルサラダ シチー	牛乳 豚肉	ショートニングパン はるさめ さとう 小麦粉 パン粉 油 じやがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな きゅうり 赤パプリカ コーン セロリ キャベツ パセリ	579	24.4
6月 6日	五目チャーハン 牛乳 おろしドレッシングサラダ とりささみのスープ	牛乳 豚肉 いか 鶏ささみ肉	米 麦 油 さとう 片栗粉 はるさめ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ コーン グリンピース にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ チンゲンサイ	555	27.0
9月 9日	ご飯 牛乳 洋風かき揚げ ゆず大根 青菜のスープ 【しんじゅく野菜の日】	牛乳 豚肉 卵 豆腐	米 麦 油 小麦粉 さとう マヨネーズ(エッグケア)	たまねぎ だいこん ゆず にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな にら チングンサイ	593	20.3
10月 10日	ピザサンド 牛乳 はちみつレモントレサラダ パスタスープ	牛乳 ツナ 鶏肉 ピザチーズ	まるパン じやがいも 油 はちみつ スペゲッティ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン ピーマン にんじん キャベツ きゅうり えだまめ レモン こまつな	575	24.7
12月 12日	ご飯 手作りなめたけ 牛乳 八珍豆腐 おひたし	牛乳 鶏肉 いか 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい 干し椎茸 しょうが にら こまつな きゅうり もやし	595	26.6
13月 13日	ご飯 牛乳 サワラ(鰯)の西京焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 サワラ みそ さつま揚げ 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな 長ねぎ	579	26.7
16月 16日	チョコクリームパン 牛乳 油揚げ入りサラダ 和風ポトフ	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	コッペパン さとう コーンスター油 じやがいも	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし	579	25.6
17月 17日	大根入りホイコーロー丼 牛乳 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん 干し椎茸 長ねぎ もやし こまつな りんご	575	19.9
18月 18日	カレーピラフ チキンクリームがけ 牛乳 コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 油 米粉 さとう	たまねぎ えのきたけ エリンギ パセリ きゅうり にんじん キャベツ こまつな コーン オレンジジュース	607	21.1
19月 19日	ソース焼きそば 牛乳 卵と野菜のスープ ぽんかん	牛乳 豚肉 いか 青のり 卵	蒸し中華めん 油 じやがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ぽんかん	591	32.5
20月 20日	野沢菜鮭ご飯 牛乳 いなか汁 セレクトだんご(みたらし・黒蜜きなこ)	牛乳 サケ 生揚げ みそ 豆腐 きなこ	米 麦 ごま油 白玉粉 上新粉 片栗粉 さとう 黒砂糖	にんじん 野沢菜漬 たまねぎ だいこん えのきたけ なめこ こまつな 長ねぎ	674	25.2
24月 24日	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁 きよみオレンジ	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく じやがいも	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 にんじん だいこん グリンピース ごぼう こまつな きよみオレンジ	558	23.2
25月 25日	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き おろしあえ さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう さつまいも	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	592	24.1
26月 26日	カレーライス 牛乳 じやこサラダ いちご	牛乳 鶏肉 ちりめんじやこ	米 麦 油 米粉 じやがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり いちご	624	23.4
27月 27日	きのこスープスペゲッティ 牛乳 切干大根入りサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 昆布 卵	スペゲッティ オリーブ油 油 片栗粉 ごま油 さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 まいたけ えのきたけ パセリ もやし 切干大根 きゅうり こまつな バナナ	669	22.3

◎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。

2月分 一日あたりの平均

602 24.3

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

やさしい野菜や果物には、風邪の予防に  
役立つビタミン類が多く含まれています  
旬の野菜や果物をたっぷり食べて  
風邪への抵抗力を高めましょう。



よくかんで  
食べよう!