



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふとじ りょうり そつぎょうせい たいしやう いちど た きゅうしよく す きゅうしよく えら こんだて
太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

れいわ ねん がつぶん
令和 8年 2月分

あきかわがっこうきゅうしよく
秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
					きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
2・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はくさいのみそしる そいのごまだれ なまあげともやし いためもの		こめ あぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ そい ぶたにく なまあげ かつおぶし	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	559kcal 27.7g	きせつのたべもの ・キャベツ ・こまつな ・だいこん ・はくさい ・ほうれんそう ・いよかん ・ぼんかん
3・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	しおちゃんこじる いわしのおろしに こもくまめ	ぎょうじしよく 「せつぶん」	こめ ごまあぶら こんにやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし だいず こんぶ	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじ れんこん しいたけ だいこん	551kcal 24.5g	
4・水	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	みぞラーメンのつけ だいがいも きざみこんぶと じゃこのちゅうかういため		ちゅうかめん でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら みずあめ さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし なら なかねぎ	591kcal 21.4g	3日 行事食 「節分」 節分にいわしを食べる のは・・・ いわしを焼く煙や、い わしの頭をひいらぎの枝 にさして玄関に飾ると、 鬼払いになるという言い 伝えが由来となっていま す。
5・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる おこのみかきあげ だいすいり ひじきのものに	おこのみかき ソース	こめ じゃがいも こんにやく こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず かつおぶし あおのり ひじき あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう なかねぎ キャベツ たまねぎ	639kcal 21.7g	
6・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ボーカール コロコロソー いよかん(1/4)		こめ あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし えだまめ いよかん	631kcal 21.7g	17日 行事食 「バレンタインデー」 2月14日はバレンタ インデーです。給食で は、ココアをまぶした揚 げパンを提供します。
9・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんさいのごまじる ししゃもてんぷら やさいの しおこうじいため		こめ さといも あぶら こんにやく こま こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いわし たら みそ だいず こちししゃも ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	571kcal 23.2g	
10・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	マーボーとうふ むししうまい(2) うすらたまご はくさいいためもの		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ うすらたまご	しょうが にんにく だけのこ ながねぎ なら にんじん はくさい さやえんどう たまねぎ	651kcal 31.0g	18日 郷土料理 「宮城県」 油麩は、肉が苦手な 人のために親子丼の肉を 油麩に代えて作ったこと が始まりです。油麩は 宮城県登米地方に昔から 伝わる食材です。
12・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	よしのじる ささかまのてりやき くわがめのいためもの フリン(焼酎・にゅう・だいず(しょう))		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう プリン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ささかまほこ さつまあげ くわがめ	にんじん しいたけ だけのこ ながねぎ しょうが	536kcal 22.3g	
13・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すましじる ぶりのなぶやき やさいとたまご いためもの		こめ あぶら さとう ごま でんぶん みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶり たまご	しめじ にんじん こまつな ながねぎ しょうが とうもろこし ほうれんそう	549kcal 24.8g	19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼く という意味です。
16・月	ゆで スパゲッティ 	りんご ジュース 	ミートソース フランクフルト こんにやくサラダ	わふう ドレッシ ング	スパゲッティ あぶら さとう こんにやく わふうドレッシング	ぶたにく チーズ フランクフルト	りんごジュース セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん もやし とうもろこし	657kcal 23.6g	
17・火	ココア あげパン 	ぎゅう にゅう 	ABCスー ひよこまめの トマトに ぼんかん	ぎょうじしよく 「バレンタインデー」	パン あぶら ココア さとう マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく マッシュルーム トマト パセリ ぼんかん	520kcal 19.5g	19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼く という意味です。
18・水	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	あぶらふとんのぐ かぶとぶたにくの とろみに あおのりピーズ	きょうどりょうり 「みやぎけん」	こめ さとう しらす あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ こまつな	607kcal 25.5g	
19・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ビーフンスープ ガイヤーン いためごぼうサラダ	せいのりょうり 「タイ」	こめ ビーフン さとう ごまあぶら こま あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが だけのこ にんじん しいたけ もやし こまつな ながねぎ にんにく ごぼう とうもろこし	540kcal 23.1g	19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼く という意味です。
20・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき こまじゃが		こめ でんぶん さとう じゃがいも こま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ みそ	にんじん しいたけ しょうが ほうれんそう なかねぎ キャベツ たまねぎ	584kcal 28.3g	
24・火	しよくパン 	とうきょう ぎょうにゅう 	まめいりミネストローネ しろみずかなのフライ カラフルソー	バック ソース	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ メルルーサ しろいんげんまめ ハム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし さやいんげん エリンギ	541kcal 28.2g	19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼く という意味です。
25・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげのカレーに いかのねぎしおやき キャベツと じゃこのソー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ いか ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ なかねぎ さやえんどう とうもろこし キャベツ	650kcal 34.9g	
26・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくだんこのすだたう パンパンジーいため いよかん(1/4)		こめ あぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ビーマン しょうが もやし キャベツ いよかん	633kcal 25.2g	19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼く という意味です。
27・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	キャベツのみそしる あつやきたまご あげぶりだいこん		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご ぶり	にんじん えのきたけ キャベツ ながねぎ しょうが だいこん さやいんげん	641kcal 25.9g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

*18日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した「調理指示書」と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

※注意※

10日には、「うずら卵」が出ます。のどにつまらせないように気をつけて食べましょう。

また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。

あきる野市の野菜	
のし やさい	
〈1月に使用したもの〉	〈2月に使用予定のもの〉
<ul style="list-style-type: none"> ・ながねぎ ・こまつな ・のらぼうな ・はくさい 	<ul style="list-style-type: none"> ・こまつな ・にんじん ・ながねぎ ・キャベツ ・だいこん ・はくさい ・ほうれんそう