しょうがっこうよていこんだてひょう

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。

令和８年　２月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい：パン ごはん めん	こんだてめい：ぎゅうにゅう	こんだてめい：おかず	つけるもの	おもなざいりょう：おもにエネルギーのもとになる きいろのグループ	おもなざいりょう：おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもなざいりょう：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	栄養価：エネルギー	栄養価：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 なまあげともやしの いためもの		こめ あぶら ごま でんぷん 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	558kcal	27.7ｇ
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 ごもくまめ ぎょうじしょく「せつぶん」		こめ ごまあぶら こんにゃく さとう あぶら でんぷん	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	**みそラーメンのつけじる** **だいがくいも** きざみこんぶと じゃこのちゅうかいため		ちゅうかめん でんぷん ごま さとう あぶら ごまあぶら みずあめ さつまいも こんにゃく	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 にら ながねぎ	606kcal	21.7ｇ
5・木	ごはん	ぎゅうにゅう	**とんじる** おこのみかきあげ だいずいり ひじきのにもの	おこのみやきソース	こめ じゃがいも こんにゃく こむぎこ でんぷん 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 ながねぎ キャベツ たまねぎ	642kcal	21.8ｇ
6・金	ごはん	ぎゅうにゅう	**ポークカレー** ほうれんそうと コーンのソテー いよかん(1/4)		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	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 いよかん とうもろこし ほうれんそう	632kcal	22.7ｇ
9・月	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのごまじる ししゃものてんぷら やさいの しおこうじいため		こめ さといも あぶら こんにゃく ごま こむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう いわし たら みそ こもちししゃも 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	578kcal	23.7ｇ
10・火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ むししゅうまい(2) うずらたまごと はくさいのいためもの		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ うずらたまご	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら にんじん はくさい さやえんどう たまねぎ	667kcal	32.3ｇ
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 くきわかめのいためもの **プリン**(たまご・にゅう・だいずふしょう)		こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう プリン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ささかまぼこ さつまあげ くきわかめ	にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ しょうが	554kcal	25.0ｇ
13・金	**ココア あげパン**	ぎゅうにゅう	**ABCスープ** ひよこまめの トマトに ぽんかん ぎょうじしょく「バレンタインデー」		パン あぶら ココア さとう マカロニ でんぷん	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 ぽんかん	556kcal	21.2ｇ
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 こんにゃくサラダ	わふう ドレッシング	スパゲッティ あぶら さとう こんにゃく 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	670kcal	24.5ｇ
17・火	ごはん	ぎゅうにゅう	すましじる さばのしおやき やさいとたまごの いためもの		こめ あぶら でんぷん みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ さば たまご ベーコン	しめじ にんじん こまつな ながねぎ とうもろこし ほうれんそう	578kcal	23.9ｇ
18・水	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	あぶらふどんのぐ かぶとぶたにくの とろみに あおのりビーンズ きょうどりょうり「みやぎけん」		こめ さとう しらたき ふ あぶら さとう でんぷん	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	631kcal	26.8ｇ
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 せかいのりょうり「タイ」	ごまドレッシング	こめ ビーフン さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん 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 たけのこ 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	569kcal	25.1ｇ
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 ごまじゃが		こめ でんぷん さとう じゃがいも ごま 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 ながねぎ キャベツ たまねぎ	585kcal	28.3ｇ
24・火	しょくパン	とうきょう ぎゅうにゅう	まめいりミネストローネ しろみざかなのフライ カラフルソテー	パック 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
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 じゃこのソテー		こめ あぶら さとう でんぷん 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 ながねぎ さやえんどう とうもろこし キャベツ	654kcal	35.0ｇ
26・木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう バンバンジーいため いよかん(1/4)		こめ あぶら さとう でんぷん ごま 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 たけのこ しいたけ ピーマン しょうが もやし キャベツ いよかん	632kcal	25.1ｇ
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 でんぷん 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	642kcal	26.1ｇ

※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。

エネルギー	たんぱく質
603kcal	25.8g

＊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。

こんだてメモ

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
・ぽんかん

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。

13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。

18日　郷土料理

「宮城県」

油麩丼は、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。

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。

あきる野市の野菜

〈2月に使用予定のもの〉

・ながねぎ
・だいこん
・はくさい

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。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817　FAX：042-595-2600

※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。