

令和8年2月予定こんだて表



☆2月の目標 『 好き嫌いしないで食べよう 』



佐倉市立和田小学校

ひにち ようび	こんだてめい				おもなざいりょう						エネルギー 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g しょくえん そとうりょう 2.0g未満
	牛 にゅう 牛乳	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そのた	あか	みどり	きいろ					
		ちやにくになる	からだのちょうし をととのえる	ねつやちから のもとになる								
2月	牛乳	むぎごはん (ゆうきまい)	あつあげ でんがく	ひじきのにもの なめこみぞれじる	みそ とりにく きゅうにゅう	ひじき あつあげ きゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな しょうが	さやいんげん ねぎ なめこ にら	むぎ さとう ごま あぶら	598 23.6	19.7 1.8	
3火	牛乳	むぎごはん だいすりかけ	いわしの まるぼしやき	れんこんとえだまめのサラダ やまといものあつたかじる	いわし かまぼこ きゅうにゅう のり	ツナ みそ だいこん こまつな	れんこん えだまめ だいこん こまつな	きゅうり にんじん ごぼう	むぎ マヨネーズ ごま	640 27.3	20.3 2.0	
4水	牛乳	むぎごはん	とうふの はくさいなべ	あげごぼうのごまあえ ほんかん	ぶたにく きゅうにゅう	とうふ きゅうにゅう	はくさい こまつな ごぼう	えのきたけ しょうが ほんかん	むぎ ふ あぶら こま	596 22.3	16.4 1.2	
5木	牛乳	さつまいも ごはん	とりにくの てりやき	こまつのいそがあえ わかめのみぞしる りんご	とりにく あぶらあげ みそ	のり わかめ きゅうにゅう	にんにく にんじん だいこん	しょうが もやし たまねぎ りんご	むぎ さつまいも あぶら	601 23.9	19.0 2.4	
6金	牛乳	こくとうパン	てづくり ラザニア	イタリアンサラダ ズッパ・ディ・レグーミ パンナコッタ	ぶたにく きゅうにゅう ハム	だいす チーズ ひよこまめ	たまねぎ セロリ トマト ぶなしめじ パセリ キャベツ レモン ピーマン きゅうり グリンピース	セロリ トマト にんにく パセリ キャベツ レモン きゅうり にんじん	パン じゃがいも さとう ぎょうざのかわ パンナコッタ	688 27.3	22.1 2.4	
9月	牛乳	なめし	ぶりだいこん	スタミナなつとうあえ ひとくちチーズ	ぶり のり きゅうにゅう	なつとう チーズ	こまつな にんじん しょうが もやし	だいこん さやいんげん キャベツ にら	むぎ あぶら こま さとう	609 26.5	20.7 1.9	
10火	牛乳	みそどん	かみかみ かきあげ	しゅんぎくとはくさいのごまあえ ヨーグルト	とりにく みそ ヨーグルト	なると だいす きゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうにゅう	ねぎ こまつな しいたけ ごぼう はくさい たまねぎ	うどん でんぶん あぶら こま	622 23.5	23.6 2.2	
12木	牛乳	むぎごはん	とりにくの レモンやき	プロッコリーとツナのサラダ もやしのみぞしる	とりにく あぶらあげ みそ	ツナ わかめ きゅうにゅう	レモン プロッコリー とうもろこし もやし	キャベツ セロリ こまつな	むぎ あぶら さとう	624 27.1	23.4 1.9	
13金	牛乳	むぎごはん	すふた	たまごスープ あんにんどうふ	ぶたにく あんにんどうふ きゅうにゅう	たまご にんじん だけのこ はくさい	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ	たまねぎ ビーマン しいたけ えのきたけ	むぎ あぶら さとう	665 26.2	20.3 1.9	
16月	牛乳	むぎごはん	にくじやが	とうふサラダ 2がつのゼリー	ぶたにく きゅうにゅう	とうふ かつおぶし のり	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	たまねぎ セロリ トマト キャベツ セロリ パン	むぎ じゃがいも しらたき こまあぶら さとう あぶら ぶどうジュース	602 22.1	13.8 1.4	
17火	牛乳	プラン コッペパン	ヒヨット カーケ	アラグルサラート フィスクシュッペ	ぶたにく スキムミルク チーズ	さけ きゅうにゅう	たまねぎ キャベツ セロリ パン	トマト キャベツ セロリ パン	パン マヨネーズ あぶら こま さとう じゃがいも こめこ	629 32.1	21.0 2.3	
18水	牛乳	チキンカレー	にんじんサラダ フルーツポンチ	6年生作成献立「みんな大好き給食メニュー」	とりにく	ツナ きゅうにゅう	たまねぎ プロッコリー にんにく みかん パン	にんじん セロリ パン	むぎ じゃがいも ルウ ゼリー	698 22.9	20.0 2.1	
19木	牛乳	むぎごはん	いかの たつたあげ	郷土料理「さがけん」 およごしのっぺじる	いか みそ とりにく きゅうにゅう	とうふ かつおぶし あぶらあげ	しょうが ほれんそう だいこん こまつな しいたけ	にんにく にんじん ごぼう さといも こにんやく	むぎ あぶら あぶら ごま こにんやく	630 28.2	19.1 2.0	
20金	牛乳	コーンピラフ	たらのピストゥ	オリパラ応援献立 ラッキーさん!クエスト★	ハム ぶたにく	たら きゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし バジル かぶ セロリ にんじん	ぶなじめじ にんにく バセリ にんにく パン	むぎ バター こめこ プリン	683 38.0	26.8 1.7	
24火	牛乳	むぎごはん	マーボー とうふ	はなやさいのコロコロサラダ フライドやまといも	とうふ だいす ハム	ぶたにく みそ かつおぶし きゅうにゅう	ねぎ もやし にんにく カリフラワー しょうが	にら にんじん とうもろこし プロッコリー	むぎ あぶら でんぶん マヨネーズ ごまあぶら やまといも	656 26.3	21.1 2.0	
25水	牛乳	むぎごはん	チキンカツ	6年生作成献立「栄養満てんめし」	とりにく	ハム わかめ みそ	にんにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほれんそう とうもろこし えのきたけ こまつな	むぎ ごまあぶら こむぎこ マヨネーズ あぶら さつまいも	684 26.7	24.4 2.0	
26木	牛乳	ジャンバラヤ	しいらの パンこやき	クラムチャウダー ひとくちりんごゼリー	とりにく あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	しいら ベーコン チーズ パセリ	たまねぎ にんじん ぶなじめじ ビーマン にんにく パン	ゼリー マヨネーズ あぶら パンこ バター	ゼリー マヨネーズ じゃがいも こむぎこ	661 31.7	23.3 1.9	
27金	牛乳	むぎごはん	ちぐさやき	こまつのやくみあえ さくらのかすじる はるか	たまご あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほれんそう こまつな もやし しょうが だいこん ごぼう れんこん ねぎ はるか	むぎ あぶら さとう さといも こにんやく	むぎ ごま ごまあぶら こにんやく	619 24.3	19.2 1.9	

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

6年生が家庭科の授業で献立を考えました！



家庭科の授業で、1食分の献立のたてかたを学習しました。栄養バランスをよくするために、主食・主菜・副菜や五大栄養素をそろえること、色とり、匂の食材、好み、調理の組み合わせなどを考えて6年生が作った献立を2月から給食で提供します。お楽しみに。

《2月の地場産物》
こめ こめこ みそ れんこん
ねぎ やまといも はくさい
さつまいも だいこん



朝ご飯に野菜（ベジタブル）を食べていますか？1日を元気に過ごすためには、主食（ご飯・パン・めん）、主菜（肉・魚・卵・大豆のおかず）、副菜（野菜のおかず）をそろえた朝ご飯を食べることが大切です。毎月、朝ベジレシピを紹介しています。（今月は裏面にあります。）

2月の平均栄養価	
639	20.7
26.6	1.9