



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　よ　う			I補給 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1～32.5g	ししつ 14.4～21.7g しょくえん そうとうりょう 2.0g未満
			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　の　え　る	ね　つ　や　ち　か　ら　の も　と　に　な　る		
2	月		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 なめこみそれじる	みそ　ひじき とりにく　あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん　さやいんげん だいこん　ねぎ こまつな　なめこ しょうが　にら	こめ　むぎ さとう　ごま こんにゃく　あぶら	598	19.7
			節分(せつぶん)献立						23.6	1.8
3	火		むぎごはん だいすふりかけ	いわしの まるぼしやき	れんこんとえだまめのサラダ やまといものあったかじる	いわし　ツナ かまぼこ　みそ ぎゅうにゅう　だいす のり	れんこん　きゅうり えだまめ　にんじん だいこん　ごぼう こまつな	こめ　むぎ マヨネーズ　やまといも ごま	640	20.3
			6年生作成献立「とってもおいしいとりにくていやく定食」						27.3	2.0
4	水		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 ぼんかん	ぶたにく　とうふ ぎゅうにゅう	はくさい　えのきたけ こまつな　しょうが ごぼう　ぼんかん	こめ　むぎ ふ　でんぶん あぶら　さとう ごま	596	16.4
			6年生作成献立「とってもおいしいとりにくていやく定食」						22.3	1.2
5	木		さつまいも ごはん	とりにくの てりやき	こまつなのいそかあえ わかめのみそしる りんご	とりにく　のり あぶらあげ　わかめ みそ　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが こまつな　もやし にんじん　たまねぎ だいこん　りんご	こめ　むぎ さつまいも　でんぶん あぶら	601	19.0
			オリパラ応援献立						23.9	2.4
6	金		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　だいす ぎゅうにゅう　チーズ ハム　ひよこまめ	たまねぎ　セロリ　トマト ぶなしめじ　にんにく パセリ　キャベツ　レモン ピーマン　きゅうり グリーンピース　にんじん	パン　あぶら じゃがいも　さとう ぎょうざのかわ パンナコッタ	688	22.1
			6年生作成献立「とってもおいしいとりにくていやく定食」						27.3	2.4
9	月		なめし	ぶりだいこん	スタミナなっとうあえ ひとくちチーズ	ぶり　なっとう のり　チーズ ぎゅうにゅう	こまつな　だいこん にんじん　さやいんげん しょうが　キャベツ もやし　にら	こめ　むぎ あぶら　ごま こんにゃく　さとう	609	20.7
			朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」						26.5	1.9
10	火		みそうどん	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　なると みそ　だいす ヨーグルト　ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ　こまつな しゅんぎく　しいたけ しょうが　ごぼう　はくさい たまねぎ　えだまめ	うどん　こむぎこ でんぶん　マヨネーズ あぶら　さとう ごま	622	23.6
			朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」						23.5	2.2
12	木		むぎごはん	とりにくの レモンやき	7ロックリーとツナのサラダ もやしのみそしる	とりにく　ツナ あぶらあげ　わかめ みそ　ぎゅうにゅう	レモン　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし もやし　こまつな	こめ　むぎ でんぶん　あぶら さとう	624	23.4
			6年生作成献立「美味しい中国給食」						27.1	1.9
13	金		むぎごはん	すぶた	たまごスープ あんにんどうふ	ぶたにく　たまご あんにんどうふ ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ にんじん　ピーマン たけのこ　しいたけ はくさい　えのきたけ	こめ　むぎ でんぶん　あぶら さとう	665	20.3
			6年生作成献立「美味しい中国給食」						26.2	1.9
16	月		むぎごはん	にくじゃが	とうふサラダ 2がつのゼリー	ぶたにく　とうふ かつおぶし　のり ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ さやいんげん　キャベツ きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも　しらたき ごまあぶら　さとう あぶら　ぶどうジュース	602	13.8
			オリパラ応援献立						22.1	1.4
17	火		ブラン コッペパン	ヒョット カーケ	アラグルサラート フィスクシュッペ	ぶたにく　さけ スキムミルク　ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ　トマト きゅうり　キャベツ にんじん　セロリ ぶなしめじ　パセリ	パン　ふ マヨネーズ　あぶら こむぎこ　さとう じゃがいも　こめこ	629	21.0
			6年生作成献立「みんな大好き給食メニュー」						32.1	2.3
18	水		チキンカレー		にんじんサラダ フルーツポンチ	とりにく　ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　しょうが にんにく　セロリ みかん　パイン	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら ルウ　ゼリー	698	20.0
			郷土料理「さがけん」						22.9	2.1
19	木		むぎごはん	いかの たつたあげ	およごし のっぺじる	いか　とうふ みそ　かつおぶし とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ほうれんそう　にんじん だいこん　ごぼう こまつな　しいたけ	こめ　むぎ でんぶん　あぶら さとう　ごま さといも　こんにゃく	630	19.1
			オリパラ応援献立						28.2	2.0
20	金		コーンピラフ	たらピストッ	ポトフ プリン	ハム　たら ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　ぶなしめじ とうもろこし　にんにく パセリ　パセリ かぶ　セロリ　にんじん	こめ　むぎ バター　あぶら こめこ　じゃがいも プリン	683	26.8
			ラッキーさんリクエスト★						38.0	1.7
24	火		むぎごはん	マーボー どうふ	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　ぶたにく だいす　みそ ハム　かつおぶし ぎゅうにゅう	ねぎ　にら　にんじん もやし　しいたけ　にんにく カリフラワー　とうもろこし しょうが　ブロッコリー	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぶん　ごまあぶら マヨネーズ　やまといも	656	21.1
			6年生作成献立「栄養満てんめし」						26.3	2.0
25	水		むぎごはん	チキンカツ	ポパイサラダ さつまじる	とりにく　ハム わかめ　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	にんにく　ほうれんそう にんじん　とうもろこし だいこん　えのきたけ ねぎ　こまつな	こめ　むぎ こむぎこ　マヨネーズ パンこ　あぶら さとう　さつまいも	684	24.4
			6年生作成献立「栄養満てんめし」						26.7	2.0
26	木		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　しいら あさり　ベーコン スキムミルク　チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　ピーマン セロリ　にんにく パセリ	こめ　むぎ あぶら　マヨネーズ パンこ　じゃがいも バター　こむぎこ	661	23.3
			6年生作成献立「栄養満てんめし」						31.7	1.9
27	金		むぎごはん	ちぐさやき	こまつなのやくみあえ さくらのかすじる はるか	たまご　ぶたにく あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう しいたけ　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	こめ　むぎ あぶら　ごま さとう　ごまあぶら さといも　こんにゃく	619	19.2
			6年生作成献立「栄養満てんめし」						24.3	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、色どり、旬の食材、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、朝ベジシビを紹介しています。(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