



2026年 2がつ よていにんだてひょう

こんげつのもくひょう:すききらいなく、なんでもたべよう!



佐倉市立王子台小学校

| 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 (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g) | | |
|-----|--|---|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------|
| | | 牛乳 | 主食 | おかず | あか | みどり | きいろ | | | |
| | | | | | ち・にく・ほねをつくる | からだのちょうしをととのえる | ちからやねつになる | | | |
| 2 | 月 | プルコギどん | ビーフンスープ やさしいチップス | ぶたにく あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ しょうが にんにく | たけのこ はくさい れんこん | こめ さつまいも じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら ビーフン かたくりこ | 643 26.2 17.7 2.3 |
| 3 | 火 | せつぶんこんだて だいず ごはん | いわしのカリカリフライ トントンじる とうにゅうプリン | だいず あぶらあげ いわし ぶたにく | ぎゅうにゅう とうにゅう | にんじん こまつな | ほししいたけ だいこん ながねぎ | こめ さとう こむぎこ かたくりこ | あぶら ごまあぶら とうにゅうプリン | 686 26.6 21.8 1.8 |
| 4 | 水 | ごはん | あつあげのみそでんがく そぎだいこんのごったに | あつあげ とりにく みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | だいこん しらたき | こめ かたくりこ さとう さといも | あぶら ごま | 630 28.3 18.9 2.0 |
| 5 | 木 | 102 ○○さんリクエスト ★しょうゆ ラーメン | にくだんごのもちごめむし ちゅうかあえ アセロラゼリー | ぶたにく なると ちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん にら チンゲンサイ きりほしだいこん | もやし キャベツ コーン ながねぎ | ちゅうかめん もちごめ さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ごま ゼリー | 565 24.8 16.0 2.8 |
| 6 | 金 | 301 ○○さんリクエスト コーン ピラフ | ★ソースインハンバーグ ミネストローネ とうにゅうパンナコッタ | ツナ とりにく ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう とうにゅう レンズまめ | にんじん パセリ こまつな | たまねぎ コーン セロリ キャベツ | こめ じゃがいも マカロニ さとう | あぶら バター オリブオイル はちみつ | 648 21.6 21.3 1.9 |
| 9 | 月 | 202 ○○さんリクエスト からあげ ごはん | おかかチーズあえ㊦ みそけんちんじる はるみ | とりにく ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう チーズ | こまつな にんじん しょうが はくさい | ごぼう だいこん ながねぎ はるみ | こめ かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | 618 25.8 17.9 2.4 |
| 10 | 火 | ホイコー ローどん | きゅうりのなんばんづけ㊦ ブルーベリーマフィン | ぶたにく あつあげ | ぎゅうにゅう スキムミルク | こまつな にんじん しょうが はくさい | キャベツ きゅうり ながねぎ ブルーベリー | こめ さとう かたくりこ こむぎこ | あぶら ごまあぶら バター | 620 23.7 16.0 1.8 |
| 11 | 水 | 建国記念(けんこくきねん)の日 | | | | | | | | |
| 12 | 木 | ごはん | あかうおのあまみそやき おひたし こうやどうふのにくじゃがふう | あかうお かつおぶし こうやどうふ みそ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん こまつな | たまねぎ はくさい しらたき | こめ さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら バター | 621 28.0 15.4 1.8 |
| 13 | 金 | バレンタインこんだて チキン ライス | ハンバーグ(こぶくろケチャップ) ラビオリスープ チョコプリン | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう チーズ | トマト にんじん こまつな | たまねぎ マッシュルーム キャベツ | こめ むぎ ラビオリ チョコプリン | あぶら バター | 614 24.6 18.9 2.1 |
| 16 | 月 | ごはん | ねぎのナムル㊦ とうふのチゲふう おふのきなこラスク | ぶたにく やきどうふ みそ きなこ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう にら ながねぎ | もやし たまねぎ だいこん しめじ | こめ さとう ふ バター | あぶら ごま ごまあぶら | 609 23.4 19.7 2.3 |
| 17 | 火 | 501 ○○ぎさんリクエスト ★ココアフレ ンチトースト | キャベツのフレンチサラダ ポークビーンズ | たまご ハム ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん きゃべつ きゅうり コーン | たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース | パン さとう じゃがいも | あぶら | 628 25.7 23.4 2.5 |
| 18 | 水 | ピリから ぶたどん | ほかほかたらじる あおりんごグミ | ぶたにく あつあげ あぶらあげ たら | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん はねぎ たまねぎ | ながねぎ ごぼう はくさい えのきだけ | こめ さとう かたくりこ さけかす | あぶら グミ | 632 27.1 17.0 1.8 |
| 19 | 木 | ★郷土料理 佐賀県★ のりごはん | さわらのマヨネーズやき がめに | さわら とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう のり チーズ | にんじん パセリ たまねぎ コーン | だいこん ごぼう れんこん えだまめ | こめ さとう さといも | マヨネーズ あぶら | 628 30.2 19.5 2.1 |
| 20 | 金 | 101 ○○さんリクエスト ★ノラネコぐ んだんふうカ レーライス | ひじきとチーズのサラダ りんご | とりにく いか あさり ハム | ぎゅうにゅう ひじき チーズ | にんじん たまねぎ キャベツ コーン しょうが | たまねぎ キャベツ コーン りんご | こめ さとう じゃがいも | あぶら | 645 25.1 18.1 2.4 |
| 23 | ★朝ベジレシピを食べよう★ 天皇誕生日(てんのうたんじょうび) | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | ★津田仙メニュー★ バターライス | ★ブロッコリーとツナのサラダ こめこのシチュー いちごゼリー | とりにく ツナ ぶたにく | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん パセリ アスパラガス | たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム | こめ じゃがいも こめこ さとう | あぶら バター ゼリー | 670 25.1 22.6 2.1 |
| 25 | 水 | ごはん | さばのたつたあげ そくせきづけ しらたまじる ミルクくずもち | さば かつおぶし とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ きなこ | にんじん ながねぎ しめじ | はくさい たくあん だいこん ほししいたけ | こめ かたくりこ しらたま さとう | あぶら ごま | 698 31.2 23.6 1.8 |
| 26 | 木 | ごはん | やきまんじゅう バンサンスー オイスターソースに プリン | ぶたにく ハム とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん こまつな きゅうり | キャベツ だいこん ほししいたけ しょうが | こめ こむぎこ マロニー さとう | あぶら ごまあぶら | 702 27.1 22.7 2.1 |
| 27 | 金 | クリーム かけピラフ | げんきのでるサラダ フルーツしらたま | とりにく あさり ぶたにく | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん みかん バナナ | たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ | こめ さとう こめこ しらたま | バター ごまあぶら ゼリー | 671 24.3 16.2 2.2 |

リクエスト給食
今月は、「読書宝くじ当選者」のリクエスト料理をとりいれた給食が登場します。おたのしみに!

佐倉・八街市 **はくさい** ※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります

2月の地場産物

こめ (コシヒカリ) きゅうり フルーベリー だいこん ほうれんそう にんじん こまつな はねぎ れんこん こめこ さといも みそ

| 食事摂取基準値 | 当月平均値 |
|---------|-------|
| エネルギー | 650 |
| たんぱく質 | 26.7 |
| 脂質 | 18.1 |
| 食塩相当量 | 2.0 |

★料理名の最後の㊦は今までに紹介した朝ベジ料理です。朝食に野菜も取り入れましょう。