

# 令和8年2月 よていこんだてひょう



こんげつ きゅうしよくくひょう  
\* 今月の給食目標 \*

えいよう し た  
『 栄養についてよく知って食べよう 』

令和7年度 佐倉市立青菅小学校

ひょうび	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)				
	しゅじやく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
					ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g	
2月	むぎごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ なめこじる <small>佐倉産の</small>		こめ むぎ あぶら ころも かたくりこ	とりにく なっとう とうふ わかめ みそ にほし きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん なめこ <b>ながねぎ</b>	609	25.7	19.7	2.1	
3火	ごはん	いわしハンバーグ	おかかあえ さつまじる ふくめめ		こめ さとう かたくりこ ごま <b>さつまいも</b>	いわしハンバーグ かつおぶし あつあげ みそ きゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり <b>だいこん</b> ごぼう こまつな	604	23.5	15.8	2.2	
4水	ガーリックライス	しろみざかなの コーンフレークやき	とうにゅうスープ ヨーグルト		こめ むぎ あぶら / / エッグ マネー コーンフレーク	カレー とりにく とうにゅう ヨーグルト きゅうにゅう	にんにく コーン <b>にんじん</b> たまねぎ ほうれんそう しめじ	635	26.0	18.9	1.8	
5木	ごはん	あつあげとだいこんの にもの	きりほしだいこんの マヨサラダ はるか		こめ さとう あぶら ごま / / エッグ マネー	あつあげ ぶたにく ツナ きゅうにゅう	<b>だいこん</b> <b>にんじん</b> にんにく ほうれんそう きりほしだいこん	682	23.9	25.5	1.3	
6金	はちみつパン	ミラノふうチキンカツ	ミネストローネ パンナコッタ		はちみつパン / / エッグ マネー パンこ じゃがいも	とりにく チーズ ウィンナー きゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト セロリ パセリ にんにく	622	25.1	26.9	1.8	
9月	れんこんピラフ	ふゆやさいの とうにゅうシチュー	ポパイポテトサラダ		こめ むぎ あぶら / / エッグ マネー こめこ じゃがいも	ベーコン とりにく とうにゅう ハム きゅうにゅう	<b>れんこん</b> ブロッコリー かぶ <b>はくさい</b> にんじん たまねぎ ほうれんそう	601	23.1	19.1	2.0	
10火	ごはん	とりにくとだいすの にこみ	こまつなのいそあえ しらぬい		こめ あぶら さとう	だいす とりにく きゅうにゅう	<b>にんじん</b> <b>れんこん</b> たけのこ しいたけ ごぼう こまつな	611	23.7	17.2	1.3	
12木	むぎごはん	シイラの ねぎソースかけ	ハンバンジーサラダ はるさめスープ		こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま マロニー	シイラ とりにく みそ とりだんこ きゅうにゅう	<b>はねぎ</b> キャベツ もやし <b>にんじん</b> <b>きゅうり</b> たけのこ こまつな	604	24.6	17.5	1.7	
13金	ハヤシライス		かぼちゃサラダ チョコプリン		こめ むぎ あぶら さとう <b>こめこ</b> チョコプリン	ぶたにく ぶたレパー ツナ きゅうにゅう	<b>にんじん</b> たまねぎ トマト マッシュルーム <b>かぼちゃ</b> きゅうり	667	20.0	21.5	1.2	
16月	ごはん	とりにくとさといもの にもの	きりほしだいこんの ごまあえ ぼんかん		こめ <b>さといも</b> あぶら さとう ごま	とりにく ツナ きゅうにゅう	<b>にんじん</b> しいたけ ごぼう こんにやく ほうれんそう ぼんかん	613	20.7	16.4	1.2	
17火	ごはん	サワラのたつたあげ	れんこんのきんぴら 佐倉のさけかすじる		こめ あぶら かたくりこ さとう ごま <b>さつまいも</b>	サワラ あつあげ みそ かつおぶし にほし きゅうにゅう	<b>れんこん</b> にんじん <b>だいこん</b> こまつな ごぼう <b>ながねぎ</b>	645	24.3	20.7	2.0	
18水	<small>佐賀県の郷土料理</small> シシリアンライス		カレースープ プチりんごゼリー		こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ウィンナー きゅうにゅう	キャベツ <b>にんじん</b> <b>きゅうり</b> コーン たまねぎ にんにく	656	21.5	21.6	1.6	
19木	ごはん	にくどうふ	うめおかかあえ みかん		こめ あぶら さとう	やきどうふ ぶたにく かつおぶし きゅうにゅう	<b>にんじん</b> たまねぎ さやいんげん しらたき キャベツ きゅうり	627	23.8	19.2	1.5	
20金	チキンライス	しろみざかなの バジルやき	ABCスープ チーズ		こめ むぎ あぶら / / エッグ マネー パンこ マカロニ	とりにく スケソウダラ ウィンナー チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース <b>キャベツ</b> ほうれんそう コーン	642	28.1	21.8	2.3	
24火	マーボードウフどん		キムチスープ あんにくどうふ		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ ぶたレパー とりだんこ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ しめじ はくさいキムチ こまつな	656	25.7	20.2	1.8	
25水	ごはん	イカメンチ	きりほしだいこんの にもの とんじる		こめ あぶら さとう <b>さといも</b>	イカメンチ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ にほし きゅうにゅう	きりほしだいこん <b>にんじん</b> <b>だいこん</b> ながねぎ こまつな	621	22.3	18.5	1.9	
26木	チキンカレーライス		ブロッコリーサラダ ラムネゼリー		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく ツナ きゅうにゅう	<b>にんじん</b> たまねぎ りんご ブロッコリー <b>キャベツ</b> コーン	629	19.6	18.4	1.5	
27金	スイートポテト トースト	ポークビーンズ	にんじんサラダ		しょくパン さとう <b>さつまいも</b> パター じゃがいも	ぶたにく ぶたレパー いんげんまめ ツナ きゅうにゅう	<b>にんじん</b> たまねぎ トマト グリーンピース セロリ きゅうり	616	23.5	24.0	2.0	
								今月の平均値	630	23.6	20.1	1.7
								基準値(3・4年生)	650	26.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。

## ～お願い～

- \* 衛生対策・感染症予防のため、給食の時間は給食当番以外の児童もマスクを着用しますので、ご用意をお願いいたします。
- \* 給食当番の白衣は食品を扱う際に着用すること、香料に過敏な児童もいるため、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は控えてください。佐倉市の予算で購入していただいているものです。大切に使用してほしいです。

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。  
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

