

令和8年度 2月よていにこんだてひょう

①



戸田市立美谷本小学校

今月は図書室コラボメニューが登場です。図書室でかけて給食で食べて、お話の世界を満喫しましょう。

日 (曜)	料理の種類	献立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)			
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他					
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど						
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	26.0			
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	アジアふうチキン	さとう ごまあぶら	とりにく みそ	しょうが ねぎ レモンかじゅう	塩 ソウ 酢油 みりん					
	ふくさい	ピーフンサラダ	ピーフン さとう ごまあぶら ごま		もやしきゅうり にんじん	塩 醋油 酢					
	しるもの	とうにゅうスープ	じゃがいも あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	ソウル ソウ 鹿児島 鶏がう					
3 (火)	今日は『節分』です。給食には『節分献立』としていわしと福豆が登場します！							566	27.0		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	いわしのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	いわし		醤油 酒					
	ふくさい	ゆかりあえ			はくさい きゅうり にんじん	ゆかり					
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹だし					
	デザート	こくとうふくまめ	さとう こむぎこ こくとう あぶら こめこ	だいず							
「節分」とは、立春の前日で、冬から春への変わり目の行事です。もともと「季節を分ける日」のことですが、室町時代の頃から今のような節分＝立春の前の日になったようです。普段姿を隠している鬼や魔物が出やすいと考えられていて、豆まきはそれらを追い払うために始まったようです。また、鬼の嫌いなものとして、厄除けとして使われていた「いわしの頭」と「ひいらぎの葉」を家の入り口に飾っていました。											
4 (水)	おめでとう♪2月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー							679	23.9		
	のみもの	みかんジュース			みかん						
	しゅしょく	ツイストパン	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう		イースト 塩					
	しゅさい	マカロニグラタン	こむぎこ バター あぶら パンこ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ ほうれんそう	コショウ 塩					
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	酢 塩 コショウ					
5 (木)	しるもの	オニオヌープ	あぶら	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ バセリ	塩 醤油 コソウ コソウ 鶏がう	574	26.4			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	とりにくのねぎみそやき	さとう	とりにく みそ	ねぎ	酒 醤油 みりん					
	ふくさい	ろくついサラダ	ごまあぶら さとう ごま	かまぼこ	もやし にんじん きょうな だいこん	酢 塩 醤油					
6 (金)	しるもの	きりたんぽじる	こめ さといも	とりにく	ごぼう にんじん まいだけ しらたき ねぎ みつば	醤油 塩 酒 みりん 鶏がう	645	24.0			
	冬季オリンピック献立										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しゅしょく	ごはん	こめ								
	しゅさい	ミラノふうカツレツカレーふうみ	マヨネーズ(卵不使用) パンこ	ぶたにく チーズ	パセリ	酒 塩 コショウ 加レ粉					
	ふくさい	カボチャのサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		カボチャ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう					
	しるもの	わふうコンソメスープ	あぶら	ペーコン	にんじん たまねぎ えのき はくさい とうもろこし	コソウ 醤油 鶏がう 塩 コショウ					
2月6日から22日まで、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開催されます。ミラノにちなんでミラノ風カツレツを美谷本アレンジで！											
図書室コラボ『となりのトトロ』より「まめごはん」が登場 サツキが家族のために作ったお弁当にはおまめたっぷり。メイも大喜び♪											
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	24.5			
	しゅしょく	えだまめごはん	こめ		えだまめ	塩 酒					
	しゅさい	あげだしどうふのきのこあんかけ	かたくりこ さとう あぶら	とうふ	えのき しいたけ しめじ	みりん 醤油					
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん	醤油 酒					
	しるもの	かぼちゃだんごじる	こむぎこ	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん こまつな ねぎ	鰹だし					
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	27.2			
	しゅしょく&しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ								
	ブルコギどん	あぶら さとう ごま ごまあぶら		ぎゅうにく	にんにく ねぎ たまねぎ にら しいたけ あかビーマン	醤油 コショウ コショウ ャン 酒 塩					
	ふくさい	キャベツチョレギサラダ	ごまあぶら ごま	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく ねぎ	塩 中華の素					
	デザート	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン みかん おうとう	砂糖					
11(水) 建国記念日											
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636	28.6			
	しゅしょく&しゅさい	うどん	こむぎこ								
	カレーうどん	こむぎこ さとう あぶら		ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	鰹干昆布ゲシ加レ 酒 みりん 醤油 塩					
	ふくさい	ささかまのいそべあげ	あぶら こむぎこ	ささかまぼこ あおのり							
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	はくさい きゅうり にんじん	塩					
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			677	24.3			
	しゅしょく&しゅさい	パエリア	こめ むぎ バター オリーブオイル	とりにく ほたて あさり	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム あかビーマン パセリ	コソウ ワイン 塩 コショウ ターミニック					
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう あぶら								
	しるもの	トマトのスープ	じゃがいも あぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト にんじん レタス にんにく	塩 コショウ 鶏がう					
	デザート	てづくりチョコカップケーキ	さとう こむぎこ あぶら バター チョコレート	ぎゅうにゅう							

今月の目標

あと やくそく まも
後かたづけの約束を守ろう

きちんと片付けると、調理員さんたちがとっても助かります。

後の人ことを考えて行動できるようにしましょう。ぎゅうにゅうパックはつぶしましたか？スプーンとフォークはきちんととじてありますか？他にもみなさんができることはなにかな？





令和8年度 2月よていにこんだてひょう ②



戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)		
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど					
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	32.1		
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	みそかつどん	パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	にんにく	塩 コショウ 醤油 みりん 酒 鰹だし				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう	かいそう	きゅうり もやし とうもろこし	醤油 醋 塩				
	しるるもの	すましじる	ふ	とりにく とうふ わかめ	えのき ねぎ	鰹昆布ダシ 醤油 塩				
図書室コラボ 『天空の城ラピュタ』より「タイガーモス号のシチュー」が登場 食事係のシータが作ったシチューは海賊たちに大人気♪										
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			649	25.1		
	しゅしょく	コーンフランス	こむぎこ さとう マーガリン(乳なし) バター マヨネーズ(卵不使用)		とうもろこし たまねぎ パセリ	イースト 塩				
	しゅさい& しるるもの	ビーフシチュー	じゃがいも バター	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	醤油 ラタトゥイユ コリヤ 醤油 みりん 醤油 魚醤 オロハ ビーフ ブラシラスビーフオタケ				
	ふくさい	ブロックリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	酢 塩 醤油 コショウ				
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	27.4		
	しゅしょく	とりめし	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ しょうが	醤油 酒 みりん 塩 鰹だし				
	しゅさい	たらのさいきょうやき	さとう	たら みそ		酒 塩 みりん 醤油 魚醤				
	ふくさい	わふうポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	えだまめ とりにく かつおぶし	きゅうり にんじん	塩 醤油 酢 コショウ				
	しるるもの	けんちんじる	あぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	鰹だし 醤油 塩 酒				
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	26.7		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ハニーマスター豆チキン	はちみつ	とりにく	レモンかじゅう	塩 コショウ マスタード 醤油				
	ふくさい	てっこつサラダ	さとう あぶら	ツナ ひじき	にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ	醤油 酢 豆板醤 コショウ				
	しるるもの	ソーセージのスープ	じゃがいも	ソーセージ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	コリヤ 塩 リン 醤油 鶏がら				
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619	23.0		
	しゅしょく& しゅさい	キムタクごはん	こめ むぎ ごまあぶら	ベーコン ぶたにく	ねぎ こねぎ はくさい だいこん	塩 醤油 コショウ				
	ふくさい	こまつのナムル	ごま ごまあぶら		こまつな もやし にんじん にんにく しょうが	塩				
	しるるもの	餃子スープ	こむぎこ だいすあぶら あぶら でんぶん さとう ラード ごまあぶら	とりにく ぶたにく	もやし にんじん ねぎ にら キャベツ しょうが にんにく	塩 コショウ 醤油 鶏がら				
	デザート	ごまだんご	もちごめ ごま こむぎこ さとう ラード あぶら	あずき						
	『キムタクご飯』は長野県塩尻市の学校給食から生まれたメニューです。子供たちに漬物をおいしく食べてもらいたいという 栄養士のアイディアから生まれたもので、今では、全国の給食で定番人気メニューとなっています。									
23(月)	天 皇 誕 生 日									
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	32.8		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	てづくりつくね	かたくりこ あぶら さとう	とりにく とうふ ひじき	たまねぎ しょうが れんこん	塩 醤油 みりん				
	ふくさい	おやこまめサラダ	あぶら さとう	だいす えだまめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	塩 醋 コショウ				
	しるるもの	さといものみそしる	さといも あぶら	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	鰹だし				
図書室コラボ 『バムとケロのにちようび』より「ドーナツ」が登場 雨の日曜日、おやつに作ったドーナツが助けてくれる?!										
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			648	24.6		
	しゅしょく	わふうパスタ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ベーコン とりにく のり	にんにく たまねぎ しめじ にんじん しそ	コリヤ 塩 コショウ 醤油				
	ふくさい	れんこんサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さとう ごま	ツナ	れんこん きゅうり とうもろこし パセリ	醤油 辛子粉 コショウ				
	デザート	おさつドーナツ	あぶら こむぎこ さつまいも しらたまこ さとう							
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	27.1		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのタルタルパンこやき	パンこ タルタルソース(卵不使用)	さけ	パセリ	酒 塩 コショウ				
	ふくさい	からみそあえ	さとう ごま	みそ	にんじん きゅうり もやし	豆板醤 醤油				
	しるるもの	どさんこじる	じゃがいも バター あぶら	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	鰹だし				
27 (金)	6年1組 【夢の給食】 家庭科の授業で考えたメニューです!									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			628	24.8		
		むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅしょく& しゅさい	♥カレーライス	あぶら こむぎこ バター	とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン	ハイツ ラタトゥイユ コリヤ コリヤ 加熱粉 醤油 リースカラム				
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		塩 コショウ				
	デザート	クレープ(イチゴ)	あぶら さとう こめこ	とうにゅう だいす	いちご レモンかじゅう					

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。

※食品や給食に関するお問い合わせは(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談ください。

♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・

※栄養価はハ訂成分表で計算しています。

美谷本小学校

エネルギー
(Kcal)たんぱくしつ
(グラム)脂質
(グラム)炭水化物
(グラム)塩分
(グラム)

今月の平均

604

26.4

22.9

76.2

2.3

文部科学省基準

650

21~33

14~32

80~110

2g未満