

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
	しゅしよく	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 ｺﾖﾖﾘ 酒 醤油 みりん		
	ふくさい	ビーフンサラダ	ビーフン さとう ごまあぶら ごま		もやし きゅうり にんじん	塩 醤油 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	ｺﾖﾖﾘ ｺﾖﾖﾘ 塩 鶏がら		
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				
	しゅしよく	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、冬から春への変り目の行事です。もともと「季節を分ける日」のことで、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 バースデーパーティー 						679	23.9
	のみもの	みかんジュース			みかん			
	しゅしよく	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	ｺﾖﾖﾘ 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 ｺﾖﾖﾘ		
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	26.4
	しゅしよく	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	ろくていサラダ	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		
	しるもの	きりたんぼじる	こめ さといも	とりにく	ごぼう にんじん まいたけ しらたき ねぎ みつば	醤油 塩 酒 みりん 鶏がら		
6 (金)	 冬季オリンピック献立 						645	24.0
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	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 ｺﾖﾖﾘ ｶﾚｰ粉		
	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	ベーコン	にんじん たまねぎ えのき はくさい とうもろこし	ｺﾖﾖﾘ 醤油 鶏がら 塩 ｺﾖﾖﾘ		
	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めたっぶり。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
	しゅしよく	えだまめごはん	こめ		えだまめ	塩 酒		
	しゅさい	あげだしょ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
	しゅしよく& しゅさい	むぎごはん ブルコギどん	こめ むぎ 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 あかピーマン	醤油 ｺﾖﾖﾘ ｺﾖﾖﾘ ｺﾖﾖﾘ 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
	しゅしよく& しゅさい	うどん カレーうどん	こむぎこ 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	塩 鰹魚干昆布ダシｶﾚｰ粉 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		塩		
	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
	しゅしよく& 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 あかピーマン パセリ	ｺﾖﾖﾘ ｳｳﾝ 塩 ｺﾖﾖﾘ ｵｰﾘｰﾌ		
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう あぶら		にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん	酢 塩 ｺﾖﾖﾘ ｵｰﾘｰﾌ		
	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 ｺﾖﾖﾘ 鶏がら		
	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		ｺﾖﾖﾘ ｵｰﾘｰﾌ ｵｰﾘｰﾌ ﾊﾞｰﾍﾞﾘﾝｸﾞﾊｳﾀﾞｰ		



令和8年度 2月よていこんだてひょう 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 (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	みそカツどん	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 酢 塩			
	しるもの	すましじる	ふ	とりにく とうふ わかめ	えのき ねぎ	鰹昆布ﾀﾞｼ 醤油 塩			
	図書室コラボ 『天空の城ラピュタ』より「タイガース号のシチュー」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	鶏ﾀﾞｼ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ 醤油 塩 ｸﾛﾚｯﾄﾞ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	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 鰹ﾀﾞｼ			
	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	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく	レモンかじゅう	塩 ｺｼｮｳ ｽﾀｰﾄﾞ 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	ｺｼｮｳ 塩 ｺｼｮｳ 醤油 鰹ﾀﾞｼ			
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	こまつなのナムル	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 鶏ｶﾞﾗ			
	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 酒 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 酢 ｺｼｮｳ			
	しるもの	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	鰹ﾀﾞｼ			
	図書室コラボ 『バムとケロのにちようび』より「ドーナッツ」が登場 雨の日曜日、おやつに作ったドーナッツが助けてくれる？！								
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	ｺｼｮｳ 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	おさつドーナッツ	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 にんにく しょうが とうもろこし	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	
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		♥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	ﾍﾞｰｸｰﾝ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ ｶﾚｰ粉 醤油 ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ 塩 ｺｼｮｳ 鶏ｶﾞﾗ			
	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・・・			美谷本小学校 今月の平均		エネルギー (Kcal)	たんぱくし (グラム)			脂質 (グラム)
			文部科学省基準		604	26.4	22.9	76.2	2.3
					650	21~33	14~32	80~110	2g未満