



令和8年 2月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ よう び	りょう り しゅ めい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (100kcal以上)	たんぱくしつ (10g以上)	グラム
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしきをとる	ちやうみりよう・そだ				
2 (月)	3年しのもめ 世界の料理～アメリカ～									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			チリコンカンとサラダを はさんで食べよう！		556	31.4
	しゅしよく	コッパバンスライス	こむぎに ショートニング さとう マーガリン (乳不使用)			塩 イースト				
	しゅさい	チリコンカン	あぶら さとう かたくくり	ぶたにく だいずミート だいず	たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリ トマト	塩 こしょう クチャップ ウスターソース チリパウダー ワイン 塩がらだし				
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう				
	しるもの	チキンヌードルスープ	マカロニ あぶら	とり	にんにく しょうが ごまつな セロリ にんじん たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ ペイリーフ 塩がらだし				
3 (火)	節分こんだて									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			おやこめめサラダ		602	25.2
	しゅしよく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	あぶらあげ ぶたにく	にんじん しんじけ きぬさや	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん				
	しゅさい	きざみのり		のり						
	ふくさい	おやこめめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こしょう 酢 しょうゆ				
	しるもの	いわしのつみれじる		いわしつみれ ちらしかまぼこ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごまつな しょうが	かつおだし 昆布だし みりん しょうゆ 酒				
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ほうれんそうの おなかあえ		603	26.0
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あじつけのり		あじつけのり						
	ふくさい	しろみざかなとポテの コロコロあげ	かたくくり あぶら でんごん さとう じゃがいも こめ コンスタース	たら	しょうが	みりん しょうゆ				
	しるもの	ちゃんこじる		とりつくね	にんじん だいこん はくさい ごまつな しんじけ えのき ねぎ	昆布だし かつおだし 酒 しょうゆ 塩				
	5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			やさしいチップス		602
しゅしよく		むぎごはん	こめ むぎ							
しゅさい		やきにくとどん	あぶら さとう かたくくり	ぶたにく	にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ 豆油 塩 オイスターソース				
しるもの		はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とり	もやし たまねぎ にんじん ごまつな	塩がらだし 塩 しょうゆ 酒				
そだ		やさしいチップス	さつまいも あぶら		ごぼう れんこん	塩				
6 (金)		冬季オリンピック ～イタリア～								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			とりにくの コールスロー		610	23.8
	しゅしよく	サフランライス	こめ オリーブオイル			サフランパウダー 塩				
	しゅさい	とりにくのディアボラふう	かたくくり オリーブオイル	とりにく	たまねぎ パセリ にんにく	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 ワイン				
	ふくさい	コールスロー	マヨネーズ (卵不使用)		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢				
	しるもの	ミネストローネ	あぶら マカロニ じゃがいも	ウィンナー	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	塩 こしょう しょうゆ サフランライス 塩がらだし				
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツの しおこんぶあえ		608	23.6
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩				
	しゅさい	ぶりフライ	こむぎに パンこ あぶら	ぶり		塩 中濃ソース				
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩				
	しるもの	たまねぎのみそじる		あぶらあげ とうろ みそ	たまねぎ もやし ごまつな	かつおだし 昆布だし				
	10 (火)	5年しのもめ 自66にいいこんだて ★11日から1週間はヘルスアップウィークです！★								
のみもの		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			デコボン		656	28.6
しゅしよく		ごはん	こめ							
しゅさい		ほうれんそうハンバーグ	オリーブオイル さとう パンこ かたくくり デミグラスソース	ぶたにく だいずミート	セロリ たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	ワイン しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース 塩がらだし				
ふくさい		じゃがいもと ブロッコリーのソテー	じゃがいも あぶら		たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう				
しるもの		やさしいたっぶり わふうスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが ごまつな	かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 こしょう				
11 (水)	建国記念の日									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					556	23.4
	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎに							
	しゅさい	とりなんばん	さとう	とりにく	にんじん ごまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 みりん しょうゆ 塩				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎに あぶら	ちくわ あおのり						
	ふくさい	こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん にんにく たまねぎ だいこん たまねぎ	酒 みりん しょうゆ 柚子粉 酢				
12 (木)	3年しのもめ だしを味わって食べよう！									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こんにゃく サラダ		556	23.4
	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎに							
	しゅさい	とりなんばん	さとう	とりにく	にんじん ごまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 みりん しょうゆ 塩				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎに あぶら	ちくわ あおのり						
	ふくさい	こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん にんにく たまねぎ だいこん たまねぎ	酒 みりん しょうゆ 柚子粉 酢				
13 (金)	6年4組こんだて&バレンタインこんだて									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ココアケーキ		616	22.2
	しゅしよく	コーンとベーコンの ようふうたきこみごはん	こめ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ とうもろこし	塩 塩がらだし ワイン こしょう ペイリーフ				
	ふくさい	ごまつなサラダ	ごまあぶら さとう		ごまつな もやし にんじん	しょうゆ 酢				
	しるもの	ポトフ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	セロリ にんじん にんにく たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩がらだし ペイリーフ ワイン				
	デザート	ココアケーキ	こむぎに さとう あぶら ココア	とうもろこし		ベーキングパウダー				



令和8年 2月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひ ょう び	り ょう り し ゅ め い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ	みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしをとのえる	ちやうみりやう・その他				
16 (月)	6年3組こんだて									
	のみもの	ぎゅうにゅう	たんぱくしつを多くとれるよ うにささみのからあげにし ました。				かいどうサラダ	633	28.1	
	しゅしょく	ごはん	こめ				ささみの からあげ			
	しゅさい	ささみのからあげ	あぶら かたくりこ こむぎ	とりささみ	しょうが にんにく	酒 しょうゆ				
	ふくさい	かいどうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそう		しょうゆ 酢				
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	こぼろ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおだし 昆布だし 煮干しだし みりん しょうゆ	ごはん とんじる			
17 (火)	6年1組こんだて									
	のみもの	ぎゅうにゅう	ビビンバにすることで、 ごはんを食べやすくしました。				いちごバナナコッタ	604	24.8	
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ				ナムル			
	しゅさい	だいずミートいりビビンバ	あぶら さとう	ぶたにく だいずミート みそ	たけのこ にんにく しょうが	豆腐 かりん しょうゆ 梅がらだし	ナムル ビビンバ			
	ふくさい	ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし	塩				
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	とりにく わかめ	とうもろこし たまねぎ はくさい	酒 塩 しょうゆ こしょう 梅がらだし	わかめスープ			
デザート	いちごバナナコッタ	さとう あぶら みずあめ でんぷん	とうとう	いちごかじゅう						
18 (水)	おはなし給食									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はなやさいサラダ	558	22.3	
	しゅしょく	ガーリックフランスパン	こむぎに ショートニング さとう マーガリン (乳不使用)			塩 イースト				
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー なつめろこし たまねぎ	しょうゆ 酢 こしょう 塩				
	しるもの	ポーシュ (ポルシチ)	さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく ベーコン	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ピーズ キャベツ トマト	クチャップ 梅がらだし 塩 こしょう ベイリーフ ワイン	ガーリック フランスパン ポーシュ			
	今月のおはなし給食では、「ヤーガの走る家」を紹介します。少女マリナカが住む家は鳥の足がはえていて、ある日突然走り出し住む場所を変えてしまいます。不思議な家に住む少女が成長していく物語です。給食では、本の中に出てくるポーシュ (ポルシチ) を作ります。興味がある人は、ぜひ読んでみてください。									
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごぼうの からしあえ	606	26.9	
	しゅしょく	ごはん	こめ				さわらの さきょうやき			
	しゅさい	さわらのさきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん風調味料 酒 しょうゆ 梅				
	ふくさい	にくじゃが	さとう じゃがいも	ぶたにく	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ	さきょうやき			
	ふくさい	ごまつなのからしあえ	さとう		ごまつな もやし にんじん	辛子粉 しょうゆ	ごはん にくじゃが			
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さつまいもと だいずのかりんとう	660	26.1	
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ				ジャ			
	しゅさい	ジャージャンどうふ	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ	豆腐 梅がらだし しょうゆ 酒				
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが にんじん はくさい ごまつな ねぎ	酒 こしょう しょうゆ 梅がらだし 酒	ワンタンスープ			
	デザート	さつまいもとだいずのかりんとう	さつまいも あぶら はくさい	だいず		しょうゆ	さつまいも と だいずのかりんとう			
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			きりぼしだいこん のもの	618	25.9	
	しゅしょく	ごはん	こめ				さばの みりんぼし			
	しゅさい	さばのみりんぼし	でんぷん さとう	さば		しょうゆ 塩 酢 昆布エキス かつお節エキス アルコール				
	ふくさい	きりぼしだいこんのもの	あぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	酒 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	きりぼしだいこんのもの			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうろ	にんじん だいこん しょうが しいたけ ごまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ 酒	よしのじる			
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			だいこんの ちゅうかあえ	556	23.7	
	しゅしょく	ごはん	こめ				しょうがの チリソースがけ			
	しゅさい	しろみぎかなのチリソースがけ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	豆腐 酒 クチャップ 塩 しょうゆ				
	ふくさい	だいこんのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		だいこん きゅうり	しょうゆ 酢				
	しるもの	はくさいのスープ	ごまあぶら	とりにく	はくさい しょうが とうもろこし にんじん ごまつな ねぎ	酒 塩 こしょう 梅がらだし しょうゆ	はくさいの スープ			
26 (木)	6年2組こんだて									
	のみもの	ぎゅうにゅう	人気のあるからあげにあまから だれをかけて、ごはんがすすむ ようにしました。				じゃことごまつなの サラダ	653	29.3	
	しゅしょく	ごはん	こめ				とりにくの あまからあげ			
	しゅさい	とりにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう こむぎ	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ みりん				
	ふくさい	じゃことごまつなのサラダ	ごま さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし にんじん ごまつな たくあん (だいこん)	酢 しょうゆ 塩				
	しるもの	さつまいものとしる	さつまいも あぶら	ぶたにく みそ	こぼろ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおだし 煮干しだし 昆布だし みりん しょうゆ	さつまいもの としる			
27 (金)	6年6組こんだて									
	のみもの	ぎゅうにゅう	ナンをカレーに合わせて、いつ もとは、ちがう組み合わせに しました。				はるさめサラダ	604	24.1	
	しゅしょく	ナン	こむぎに あぶら ショートニング さとう			塩 イースト	あまおう ポーチ			
	しゅさい	キーマカレー	あぶら こむぎ さとう	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト りんごソース フルーツチャツネ	ベイリーフ こしょう 梅がらだし ウスターソース 中華ソース クチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレー粉 グラムマサラ	キーマカレー			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ				
	デザート	あまおうポンチ			いちごゼリー りんごゼリー ももゼリー もも (缶)		ナン			

※ 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。
※ 材料の入れ等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※ 戸田市の学校給食では、そば、ビーフカツ、木の葉、塩菜類
(カボチャ、くろ、こぼろ、木の葉類・種菜類由来の油を除く)、
キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※ 塩漬類は、えび・かにの生息地で採取しています。
※ 魚には骨が入っています。気をつけて食べてください。
※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	606	25.6	21.5	80	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0