



# 令和8年 2月分 よていこんだて表(1)

戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	献立名	食品名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			おつ ちから 熱や力になる	ちやく にく 血や肉を作る	からだ ちゆうし 体の調子を整える	あじ じょう 調味料他				
<b>6年4組 アゲアゲ級食パンチーム・きらり「Well-being」より 『チュルッと食べられる克服メニュー』</b>										
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	25.3	
	しゅしよく &しるもの	うどん	うどん			鰹だし				
	しゅさい	こくふううどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ながねぎ ほししいたけ	鰹煮干し昆布だし 塩 しょうゆ みりん 酒				
	ふくさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり						
		ツナのさっぱりあえ	あぶら さとう マヨネーズ	ツナ	きゅうり もやし にんじん	りんご酢 塩 ごしょう				
<b>節分献立</b>										
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				644	28.6	
	しゅしよく &ふくさい	セルフえほうまき	こめ さとう あぶら	のり かまぼこ とりにく	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやえんどう	酢 塩 みりん しょうゆ 酒 鰹だし				
	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		酒 しょうゆ				
	しるもの	おにたいじじる		かまぼこ	えのきたけ にんじん かぶ こまつな ながねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ				
『節分』は「立春」の前の日のことをさし、暦の上では節分は冬の終わりの日になります。みんなが健康で、しあわせに過ごすことができることを願って、悪いもの(鬼)を追い出すために『節分』という行事が日本では行われています。自分で作った恵方巻きを『南南東』の方角を向いて食べましょう!										
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	22.2	
	しゅしよく &しゅさい	おまめいりキーマカレー	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ソイバター	ぶたにく だいず ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン ほししいたけ りんご	鶏カラだし カレー粉 チャツネ ごしょう ワイン ガラムマサラ ベイリーフ 塩 ケチャップ ソース				
	ふくさい	ふくじんづけサラダ	さとう		きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが	しょうゆ 酢 みりん				
	デザート	デコポン			デコポン					
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	25.3	
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ							
	ふくさい	ぶたのかくにどん	さとう かたくりこ	ぶたにく	だいこん ながねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ				
	しるもの	サンラータン	はるさめ ラーゆ かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ こまつな	鶏カラだし 塩 酒 しょうゆ 酢				
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	22.1	
	しゅしよく &しゅさい	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル							
	ふくさい	かぼちゃのポロネーゼ	あぶら さとう こめこ ソイバター	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ セロリ	ごしょう ベイリーフ トマトピューレ 塩 しょうゆ ケチャップ ワイン ソース				
	デザート	パンナコッタ	さとう みずあめ	とうにゅう	パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	りんご酢 塩 ごしょう しょうゆ				
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	27.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さかなのみそに	さとう かたくりこ	さかな みそ	しょうが ながねぎ	鰹昆布だし しょうゆ みりん 酒				
	しるもの	はくさいのゆずつけもの			はくさい きゅうり ゆず	塩 しょうゆ				
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				631	24.3	
	しゅしよく &しゅさい &ふくさい	まるパンスライス	パン							
	しゅさい	さかなのフライ	あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	さかな	しょうが	酒 みりん しょうゆ				
	しるもの	ムケツカ	あぶら こむぎこ ソイバター	メルルーサ とうにゅう	きゅうり キャベツ とうもろこし	りんご酢 塩 ごしょう				
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				639	24.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さかなのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	さかな	たまねぎ にんじん	しょうゆ 酢 酒 一味唐辛子				
	しるもの	きりぼしだいこんと しらたきのちゅうかあえ	ワンタン さとう ごまあぶら		きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんにく しょうが	一味唐辛子 しょうゆ				
13 (金)	<b>バレンタイン献立</b>									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	18.3	
	しゅしよく	ジャンバラヤ	こめ さとう あぶら	チョリソー	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく しょうが トマト	カレー粉 塩 ワイン 鶏カラだし しょうゆ 刊パッパ- ごしょう				
	しゅさい	ジュリエーヌスープ	じゃがいも	ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ たまねぎ	鶏カラだし 塩 ごしょう しょうゆ				
デザート	ブラウニー	さとう ソイバター こむぎこ	たまご		ココア 塩 ベーキングパウダー					

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン(乳不使用)、マヨネーズ(卵不使用)を使用しています。  
 ※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養教諭までご相談ください。  
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※ 栄養価は8訂成分表で計算をしています。

# 令和8年 2月分 よていこんだて表(2)

戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉を作る	からだの調子を整える	調味料他			
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				659	27.0
	しゅしょく	ガーリックライス	こめ オリーブオイル ソイバター		たまねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう			
	しゅさい	ピロシキふうラビオリ	あぶら こむぎこ みずあめ さとう	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	塩			
	ふくさい	オリピエ	じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ハム	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	ボルシチ	あぶら さとう	ぶたにく ベーコン	にんにく セロリ トマト キャベツ かぶ たまねぎ にんじん	鶏ガラだし ケチャップ ソース こしょう ワイン 塩 ベイリーフ			
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	24.2
	しゅしょく &しゅさい	げんきビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	とりにく だいず みそ	もやし にんじん ごまつな きりほしだいこん ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 一味唐辛子 酒 コチュジャン 塩 酢			
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	はくさい にんじん もやし ながねぎ にら	鶏ガラだし 豆板醤 塩 しょうゆ こしょう			
	デザート	コグマタン	さつまいも あぶら ソイバター さとう	だいず		しょうゆ			
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	21.3
	しゅしょく	キンパふうまぜごはん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく のり	にんにく しょうが にんじん ごまつな はくさい たくあん	しょうゆ 塩 酒 コチュジャン 鶏ガラだし			
	しゅさい	チヂミ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	いか	キャベツ にら	しょうゆ 甜面醤 酢 豆板醤			
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	えのきたけ きゅうり にんにく しょうが	一味唐辛子 しょうゆ			
	しるもの	ククス	あぶら ピーファン	とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ	鶏ガラだし 塩 酒 こしょう しょうゆ			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	25.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのあまずあんかけ	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが	酒 酢 しょうゆ			
	ふくさい	ぶたばらきんぴら	ごまあぶら さとう あぶら	ぶたにく	にんじん ごぼう れんこん	鰹だし 一味唐辛子 しょうゆ 酒			
	しるもの	みぞれじる		とりにく	にんじん ごまつな ながねぎ ほししいたけ だいこん	鰹だし しょうゆ 塩			
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	33.5
	しゅしょく	パエリア	こめ むぎ あぶら	とりにく えび いか	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ	鶏ガラだし こしょう 塩 ワイン カレー粉			
	しゅさい	メルのアヒージョふう	オリーブオイル あぶら さとう	メルルーサ	にんにく	塩 こしょう			
	ふくさい	かぼちゃサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ	ベーコン	かぼちゃ えだまめ とうもろこし	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう			
	しるもの	ソパ・デ・アホ	あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ トマト	鶏ガラだし 塩 こしょう			
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	25.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さかなの あまざけみそフライ	こむぎこ あぶら	さかな みそ		甘酒 酒 みりん			
	ふくさい	わふうツナポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ	にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう			
	しるもの	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	22.7
	しゅしょく &しゅさい &ふくさい	まるパンスライス おさかなの てりやきソース せんぎりキャベツ	パン かたくりこ さとう パンこ かたくりこ	さかな みそ	たまねぎ しょうが おおば	酒 みりん しょうゆ			
	しるもの	じゃがいもと チキンのカレーに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	鶏ガラだし ワイン 塩 しょうゆ ソース カレー粉			
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	22.8
	しゅしょく &しゅさい	むぎごはん ぶたにくと ポテトのかりんあげ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく		しょうゆ みりん			
	ふくさい	かいそうサラダ	あぶら ごまあぶら さとう	かいそう	とうもろこし きゅうり だいこん	酢 辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	ブロッコリーのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	鶏ガラだし 塩 酒 こしょう しょうゆ			
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	25.4
	しゅしょく	キャロットピラフ	こめ むぎ ソイバター	ベーコン	にんじん とうもろこし	塩			
	しゅさい	さかなのピザソースやき	あぶら さとう	さかな げんまいチーズ	ピーマン にんにく たまねぎ	トマトピューレ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	ジュリエーヌスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	鶏ガラだし こしょう 塩 しょうゆ			
1ヶ月の 栄養価	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
	平均値	603	24.8	23.4	76.4	2.3			
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			

★ ラッキーメニューのひ ⇒ がついているこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいっているかも！ にんじんがいのやさしいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかもかもしれませんね♪

