

よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年2月分

★するしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか		
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう た調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
2(月)	はし	牛乳	しゅしよく	じごなうどん	こむぎこ				塩	690	33.5
				きせつのやさいうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ なめこ たまねぎ はくさい	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩			
			しゅさい	とりてん	あぶら こむぎこ コーンスターチ でんぷん	とりにく だいずこ		塩			
			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	塩 こしょう 酢			
3(火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				酒 かつお節 昆布	599	27.1
			しるもの	いわしのつみれじる		いわしのつみれ かまぼこ みそ	しめじ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが	しょうゆ 塩 みりん 香辛料			
			しゅさい	オニオンソースがけとうふハンバーグ	さとう あぶら かたくりこ ぶたのあぶら でんぷん	とりにく とうふ だいずこ	にんにく たまねぎ				
			ふくさい	こまつなのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢			
2月(がつ)3日(みっか)は節分(せつぶん)です。節分は「季節(きせつ)をわける」という意味(いみ)があります。節分は、豆(まめ)まきをしたり、イワシや恵方巻(えほうまき)を食(た)べたりする風習(ふうしゅう)があります。今日(きょう)は節分に食べるとよいとされているイワシが給食(きゅうしょく)に入(はい)っています。健康(けんこう)に1年(ねん)を過(す)ごせるように幸(しあわ)せが来(く)るようにと願(ねが)いを込(こ)めて食べましょう。											
4(水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩	639	25.5
			しるもの	トックのスープ	トック ごまあぶら	ぶたにく	にんじん はくさい こまつな	しょうゆ 魚醤 塩 コチジャン			
			しゅさい	さばのピリからやき	さとう ごまあぶら	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 酢			
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうめん かいそう わかめ	とうもろこし				
5(木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ	634	26.8
			しるもの	すましじる		とうふ わかめ さつまあげ	だいこん しめじ	しょうゆ			
			しゅさい	とりのからあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
			ふくさい	はるさめのあえもの	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			
6(金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				中華スープ こしょう 塩 しょうゆ	683	26.4
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	えのき にんじん チンゲンサイ	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ			
			しゅさい	ヤンニョムポーク	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく	しょうゆ 酢 塩			
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん				
9(月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				かつおだし 酒 しょうゆ 塩	693	26.8
			しゅさい	がめに	さといも あぶら さとう	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	しょうゆ 塩 かつおだし 魚介エキス			
			しゅさい	ごもくたまごやき	あぶら さとう	たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン	にんじん たまねぎ ほうれん草	しょうゆ 唐辛子			
			ふくさい	ごもくきんぴら	ごまあぶら いりごま さとう	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん えだまめ				
10(火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩	596	21.7
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ソース			
			しゅさい	サクッとラブチキン	あぶら かたくりこ こむぎこ こめこパンこ コーンスターチ	とりにく とうふ だいずこ	やさしいエキス	塩 こしょう			
				ボトルソース							
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふししょう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
11(水)	けんこくきねんのひ										
12(木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				中華スープ がらスープ 塩	574	23.9
			しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	酒 しょうゆ 酢 唐辛子			
			しゅさい	しろみぎかなのこうみあげ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ホキ	ねぎ	かつおだし 塩			
			ふくさい	はくさいのかおりづけ			はくさい きゅうり にんじん ゆず				
13(金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	バターロール	こむぎこ あぶら さとう	なまクリーム		塩	コンソメ がらスープ こしょう 塩	679	22.6
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料 しょうゆ			
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	あぶら さとう ぶたのあぶら デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが				
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリーミーードレッシング		きゅうり にんじん				
			デザート	チョコレートプリン	さとう カカオ		ココアパウダー 塩				
今日(きょう)は、バレンタインメニューの登場(とうじょう)です。2月(がつ)14日(にち)のバレンタインデーにチョコレート(チョコレート)を贈(おく)る風習(ふうしゅう)は、日本(にほん)だけに見(み)られます。ヨーロッパでは愛(あい)を祝(いわ)う日(ひ)とされ、恋人(こいびと)や家族(かぞく)など大切(たいせつ)な人(ひと)に贈り物(もの)をすることが習(なら)わしとなっています。給食(きゅうしょく)ではバレンタインデーにちなみ、ハート型(がた)のハンバーグとチョコレートプリンが登場(とうじょう)します。											



日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
		のみもの	りようりのしゆるい	しゅしよく と おかず						
16 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				660	29.8
			しるもの	クリームシチュー	じゃがいも あぶらベシヤメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム たまねぎ	こしょう コンソメ 塩		
			しゅさい	あかうおのバジルソースやき	あぶら さとう	メヌケ	バジル にんにく あかピーマン	塩 香辛料		
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
17 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				662	24.8
			しゅさい	ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう 甜面醬 酒 みりん しょうゆ 中華スープ		
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ ベーキングパウダー でんぷん	とうふ ぎよにくすりみ とうにゅう だいずこ	たまねぎ にんじん	塩 香辛料		
			ふくさい	ピリからだいこん			だいこん きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素		
18 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん キムチラーメン	こむぎこ あぶら		キャベツ キムチ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	塩 鳥がらだし こしょう 塩 しょうゆ	642	26.4
			しゅさい	ちゅうかまん	こむぎこ さとう あぶら ベーキングパウダー ぶたのあぶら パンこ ごまあぶら	ぶたにく だいずこ	こんにゃく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	塩 酒かす しょうゆ チキンエキス かきエキス こしょう		
			ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	塩 こしょう 酢		
19 (木)	ふるさとあじめぐりきゅうしょく ～ ほっかいどう ～ 								651	30.6
	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					
			しるもの	みぞれじる		とりにく とうふ	だいこん にんじん なめこ ねぎ	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節		
			しゅさい	さけザンギ	あぶら かたくりこ	さけ	しょうが	しょうゆ		
			ふくさい	ツナにんソテー	あぶら さとう ごまあぶら いりごま	ツナ あぶらあげ	にんじん	しょうゆ みりん 酒		
今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)は北海道(ほっかいどう)の「鮭(さけ)ザンギ」です。北海道では鶏(とり)のから揚げ(あ)げのことを「ザンギ」と呼(よ)んでいます。「ザンギ」は一般的(いっぱんてき)なから揚げ(に)比(くら)べて味付(あじつ)けが濃(こ)いという特徴(とくちょう)があります。今(いま)では、北海道ならではの鮭(さけ)やタコなどの食材(しょくざい)に衣(ころも)をつけて揚げたものを「鮭ザンギ」や「タコザンギ」と「～ザンギ」と名称(めいしょう)をつけて、郷土料理(きょうどりょうり)として親(した)しまれています。										
20 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん ★ツナカレー	こめ あぶら さとう カレールウ		たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ	687	26.3
			しゅさい	スパニッシュオムレツ	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう	酢 塩 ワイン こしょう		
			ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら		だいずもやし こまつな	塩		
23 (月)	てんのうたんじょうび									
24 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				601	19.6
			しるもの	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ さつまあげ わかめ	にんじん えのき たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
			しゅさい	ぶりキャベツカツ ボトルソース	あぶら パンこ こむぎこ	ぶり だいずこ	キャベツ	塩 ほたてエキス ソース		
			ふくさい	オリヴィエサラダ(ロシア ふうポテトサラダ)	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)		きゅうり にんじん ビーツ	こしょう 塩		
25 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん ぶたどん	こめ あぶら さとう				630	26.7
			しゅさい	きびなごのサクサクあげ②	あぶら こむぎこ でんぷん コーンスターチ さとう ベーキングパウダー	きびなご みそ	しょうが	しょうゆ みりん 塩		
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
26 (木)	はしスプーン	みかんジュース	しゅしよく	ピタパン	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	672	27.2
			しるもの	ポークストロガノフ	あぶら さとう ハヤシルウ 赤ワイン	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく パセリ トマト	こしょう ベイリーフ コンソメ ウスターソース		
			しゅさい	ヨーギキふう(ロシアふう にくだんご)②	あぶら さとう パンこ さとう でんぷん	とりにく だいずこ	たまねぎ トマト	塩 ケチャップ 中濃ソース みりん しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	さんしょくソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩		
27 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん やきとりどん	こめ あぶら さとう かたくりこ				638	33.9
			しるもの	ごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし	しょうゆ		



2月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0未満
給食センター 平均	646	26.6	22.2	85.0	2.5

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※ 使用している材料について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、給食センター栄養士までご相談ください。
※ 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がご了承ください。
※ 給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、**たらこ**の使用はありません。
※ 海藻類は**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。気を付けて食べてください。
※ のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

