

よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年2月分

★し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	しゅしょくとおかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	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)	たんぱくしつ (グラム)
2 (月)	はし 牛乳	しゅしょく	じごなうどん	こむぎこ				塩	690	33.5
		しゅさい	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 コーンスターク でんぶん	とりにく だいすこ			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	しゅしょく	ごはん	こめ					599	27.1
		しるるもの	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	酒 かつお節 昆布			
		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 でんぶん	とりにく とうふ だいすこ	にんにく たまねぎ	しょうゆ 塩 みりん 香辛料			
		ふくさい	こまツナのりあえ	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)をわかる」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(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	しゅしょく	ごはん	こめ					639	25.5
		しるるもの	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	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩			
		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 魚醤 塩 コチジャン			
		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	しょうゆ 酢			
5 (木)	はし 牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					634	26.8
		しるるもの	すまじる		とうふ、わかめ さつまあげ	だいこん しめじ	かつお節 昆布 酒 塩 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 ショウガ			
		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 ショウガ			
6 (金)	はし 牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					683	26.4
		しるるもの	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	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ			
		しゅさい	ヤンニヨムポーク	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん ショウガ			
		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	ショウガ 酢 塩			
9 (月)	はし 牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					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	かつおだし 酒 ショウガ 塩			
		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	ショウガ 塩 かつおだし 魚介エキス			
		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	ショウガ 唐辛子			
10 (火)	はし スプーン	しゅしょく	ごはん	こめ					596	21.7
		しるるもの	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	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩			
		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 こめパン コーンスターク	とりにく とうふ だいすこ	やさいエキス	塩 こしょう			
		ふくさい	ボトルソース				ソース			
		ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしょ)		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 ショウガ			
11 (水)	けんこくきねんのひ									
12 (木)	はし 牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					574	23.9
		しるるもの	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	中華スープ がらスープ 塩			
		しゅさい	しろみざかなの 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	酒 ショウガ 酢 唐辛子			
		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	かつおだし 塩			
13 (金)	はし 牛乳	しゅしょく	バターロール	こむぎこ あぶら さとう	なまクリーム		塩	679	22.6	
		しるるもの	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	コンソメ がらスープ こしょう 塩			
		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 だいすこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料 ショウガ			
		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)	たんぱくしつ (グラム)
	のみもの りょうりの しゅるい	しゅしょく	と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
16 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			しるるもの	クリームシチュー	じゃがいも あぶら ベシャメルソース	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	だいす	えだまめ どうもろこし		
17 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			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 甜面醤 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 でんぶん	とうふ ぎょにくすりみ とう にゅう だいすこ	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 スプーン	牛 乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	
				キムチラーメン	あぶら	ぶたにく なると	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	鳥がらだし こしょう 塩 しょうゆ	
			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 だいすこ	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 どうもろこし きゅうり	塩 こしょう 酢	
19 (木)	<h2>ふるさとあじめぐりきゅうしょく ~ ほっかいどう ~</h2>								
	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			しるるもの	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	
20 (金)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			★ツナカレー	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいすこミート	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		
			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	こまつなナムル	ごまあぶら		だいすもやし こまつな	塩	
23 (月)	<h2>てんのうたんじょうび</h2>								
24 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			しるるもの	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	ぶりキベツカツ	あぶら パンこ こむぎこ	ぶり だいすこ	キャベツ	塩 ほたてエキス	
				ボトルソース				ソース	
25 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しいたけ にんじん しらつき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 みりん しょうゆ	
			しゅさい	きびなごのサクサクあげ②	あぶら こむぎこ でんぶん コーンスターク 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 どうもろこし		
26 (木)	はし スプーン	み か ん ジ ユ ー ス	しゅしょく	ピタパン	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	
			しるるもの	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 だいすこミート	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	ヨージキふう(ロシアふう にくだんご)②	あぶら さとう パンこ さとう でんぶん	とりにく だいすこ	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	カットワインナー	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩	
27 (金)	はし スプーン	牛 乳	しゅしょく	ごはん	こめ				
			しゅさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子	
			しるるもの	ごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいすこ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつお節 昆布	
			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。

