



令和8年2月 給食予定献立表

茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか				
		き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	えんぶん(g)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	
2(月)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソースにはなやさいサラダ	おもにねつやちからの もとになるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを とのえるもの	581	2.4	26.6	21.5	
3(火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき とんじる ふくまめ	○○	パン オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマトみず に キャベツ ホールコーン カリフラワー ブロッコリー				
4(水)	きりぼしピピンパ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	こめ はつがげんまい さとう ごま ごまあぶら ピーフン	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	きりぼししたいこん たまねぎ たけのこ にんじん こまつな にんにく キムチ もやし きくらげ チンゲンサイ ながねぎ	578	2.4	21.2	17.5	
5(木)	ソフトめんわかめうどん ぎゅうにゅう きなことりんごのマフィン	○○	ソフトめん ホットケーキミックス さとう バター はちみつ	とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらたまご わかめ ぎゅうにゅう きなこ どうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ ほししいたけ りんご	691	2.4	27.1	18.5
6(金)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふと こんさいのあまから せんべいじる	○○	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま こんにゃく せんべい ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ	れんこん ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ はくさい ながねぎ こまつな	606	1.3	19.0	19.2
9(月)	ロールパン ぎゅうにゅう ツナポテトのチーズやき やさいばたけのスープ	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトみず	610	2.8	23.4	25.7	
10(火)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん グリンピース ふくじんづけ みかん もも パイン	688	1.9	20.5	19.6	
12(木)	わかめごはん ぎゅうにゅう たちうおのオニオンガーリック あつあげのみそしる	○○	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう こんにゃく じゃがいも	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん ながねぎ	678	2.3	26.0	26.9
13(金)	くろパン ぎゅうにゅう こうやどうふのグラタン コンソメジュリエンヌ	○○	パン さとう バター こむぎこ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とうにゅう とりにく だっしゅんにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン	610	2.7	26.4	21.9
16(月)	そぼろごはん ぎゅうにゅう ぶりのねぎみそやき ゆばけんちんじる	○○	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく さといも	ぶたにく だいizuミート ぎゅうにゅう ぶり みそ あぶらあげ ゆば	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	597	1.9	27.9	21.0
17(火)	ごはん はっこうにゅう からあげ とうふしらたまじる	○○	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら しらたまこ	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう	610	1.4	23.7	16.6

日	こんだてめい	エネルギー			うしあかまる			みどりん			えいようか				
		き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	えんぶん(g)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	えんぶん(g)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)
18(水)	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう ぶたにくとはくさいの ぐだくさんじる	○○	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう だいizuミート みそ あつあげ	610	1.4	28.1	21.9							
19(木)	サンマーメン ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップあんかけ くだもの(みかん)	○○	ホットラーメン でんぶん さとう	ぶたにく なると ぎゅうにゅう だいizuミート ひじき	659	2.4	30.1	17.8							
20(金)	チリビーンズドッグ ぎゅうにゅう かぶのシチュー	○○	パン じゃがいも バター こむぎこ	ワイン ぶたにく レンズまめ いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム	604	2.3	24.6	25.0							
24(火)	いりこなめし ぎゅうにゅう にくみそおでん わかめのちゅうかにびたし	○○	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく ごまあぶら	いりこなめしのもの ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつまあげ がんもどき はんぺん こんぶ うずらたまご わかめ	575	2.8	21.6	15.1							
25(水)	ごはん ぎゅうにゅう かじきとだいizuのみそがらめ	○○	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅう めかじき だいizu みそ どりにく ほたて ちくわ やきどうふ とうにゅう	673	1.9	30.0	21.7							
26(木)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ わかめとたまごのスープ	○○	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう にんじん しめじ にら あかピーマン ほししいたけ ながねぎ	697	1.9	18.6	32.8							
27(金)	きなこあげパン ぎゅうにゅう てづくりにくだんごいりポトフ くだもの(いよかん)	○○	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいizuミート ウインナー	619	2.1	22.6	25.1							

※記載している栄養価は中学年（3・4年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。

※都合により献立や材料が変更になることがあります。

※あおなは、小松菜またはほうれんそうを使用します。

節分にちなんで、豆類や大豆の加工品を取り入れた日に豆をつくります。
つけています。
日本人が昔から食べてきた大豆は、骨粗しょう症や生活習慣病の予防に効果があるといわれています。豆は、そのまま料理に使える水煮や蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。
摂取量を増やせるとよいですね。

