

給食だより

2月号

令和8年2月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月	火	水	木	金
	2 624 kcal 2.1 g	3 661 kcal 1.8 g	4 605 kcal 2.0 g	5 612 kcal 2.2 g	6 673 kcal 2.4 g
こんだて	だいこん きんぴら / とりの ねぎしお やき ごはん さつまいものみそしる おおむぎめん	せつぶん こんだて こくとう ふくまめ / イワシのたつたあげ きのこのわふうじる	しょうゆフレンチ マーボーなまあげどん(むぎごはん)	くきわかめ サラダ ごはん ふぶきじる	とりにくのアップル ジンジャー ソース ごはん ズッパ・ティ・レグーミ
き黄	こめ さとう ごまあぶら こま さつまいも	おおむぎめん かたくりこ あぶら さとう こくとう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも かたくりこ	こむぎこ あぶら はちみつ さとう オリーブオイル ジャがいも
あか赤	とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	イワシ ぶたにく あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう	ハム ぶたにく だいすミート あつあげ みそ きゅうにゅう	とりにく くきわかめ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	ばくだに ベーコン ごりにく たけいす しろいんげんまめ きんときまめ あおだいす とうふ ぎゅうにゅう
みどり緑	ねぎ にんにく だいこん にんじん しらたき はくさい えのきだけ	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ えのきだけ しめじ ほうれんそう ねぎ	やいろな もやし にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ グリンピース にんにく しょうが	りんご しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう はくさい えのきだけ ねぎ	ブロッコリー きゅうり キャベツ あかブリカラ にんじん たまねぎ ゼロリ にんにく トマト パセリ
	9 669 kcal 2.3 g	10 588 kcal 2.3 g	11 建国記念の日	12 624 kcal 2.0 g	13 651 kcal 1.8 g
こんだて	たくあん あえ / こうやどうふのあげに ごはん ながねぎのみそしる	うるいのみそマヨあえ とりごぼう うおぬま おこわ けんちんじる	建国記念の日	チャブチエ / あかうおのビリリやき ごはん ごまとうにゅうじる	マカロニ / ミートボール ひとり 2こ ごはん はくさいのみそしる
き黄	こめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう	こめ もちごめ あぶら マヨネーズ さといも		こめ さとう はるさめ あぶら こまあぶら さつまいも ごま	こめ マカロニ マヨネーズ ジャがいも
あか赤	とりにく こうやどうふ かつおぶし とうふ みそ きゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ハム みそ くるまふ とうふ ぎゅうにゅう		あかうお ぶたにく とりにく あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく ハム なまあげ みそ きゅうにゅう
みどり緑	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん たくあん だいこん もやし しめじ ねぎ	にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース うるい もやし きゅうり だいこん ぜんまい つきこん なめこ ねぎ		にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい やいろな
	16 581 kcal 1.9 g	17 680 kcal 2.4 g	18 604 kcal 2.2 g	19 614 kcal 1.8 g	20 660 kcal 2.2 g
こんだて	だいす もやしの ナムル / タラの チリソース ごはん だいこんの ちゅうかスープ	えだまめサラダ ソフトめん だいすいり ミートソース	なめたけ ひじき / サバの さっぱりに ごはん ごじる	コーン ポテト ソテー / きりざい ごはん ふゆやさいの うまいに	やいろなの しおこんぶ あえ / あげ ギョーザ ゆかり ごはん にくじやが
き黄	こめ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら はるさめ	ソフトめん あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう
あか赤	タラ とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく だいすミート だいす ぎゅうにゅう	サバ ひじき とうふ あぶらあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう	なっとう ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	とりにく しおこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり緑	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいすもやし もやし ほうれんそう だいこん にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ	カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト	しょうが なめたけ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん ほししいたけ つきこん ねぎ	のさわなづけ だいこん たまねぎ コーン にんにく パセリ れんこん しめじ	ゆかり やいろな もやし にんじん たまねぎ しらたき グリンピース
	23	24 602 kcal 1.9 g	25 643 kcal 2.7 g	26 605 kcal 1.7 g	27 705 kcal 1.8 g
こんだて	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	いそマヨ あえ / ぶたにくのからみそいため ごはん ゆばいり すましじる	レモンサラダ カレー ポトフ きなこあげパン(こめこパン)	あぶらふ サワラの さいきょう やき ごはん だいすパワーのみそしる	こんこん スナック / ハートのハンバーグ ごはん ワンタンスープ
き黄		こめ あぶら さとう マヨネーズ	こめこパン あぶら さとう ジャがいも	こめ さとう さつまいも	こめ さとう かたくりこ はくりき さつまいも あぶら ワンタン
あか赤		ぶたにく みそ かつおぶし のり ゆば とうふ わかめ ぎゅうにゅう	きなこ ハム ウインナー ぎゅうにゅう	サワラ みそ あぶらふ うちまめ あぶらあげ だいすペースト ぎゅうにゅう	とりにく だいす あおのり ぶたにく なると ぎゅうにゅう
みどり緑		たまねぎ ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ やいろな もやし えのきだけ	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモンじる だいこん たまねぎ はくさい いんげん	きりほししたいこん にんじん しらたき キヌサヤ たまねぎ はくさい	ごぼう れんこん にんじん はくさい メンマ ねぎ
	ひにち エネルギー Kcal 塩分 g	こんげつ きゅうしょくちくひょう 今月の給食目標 えいよう 栄養バランス まな 学ぼう!	2月10日(火)に使用する「うるい」は、魚沼市から提供していた だく予定です。 促成栽培で育った「うるい」です。一足早く春を味わいましょう。	ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックと パラリンピックが始まります！	
こんだて	おもに 副菜 おもに 主菜 主食 汁物			オリンピックは2月6日～22日、パラリンピックは3月6日～15日に、イタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。4年に一度の冬の戦いです。	
き黄	おもに 熱や力になる食べ物			新潟県から参加する選手が7名います。メダルや自己ベストを目指して頑張る選手たちを応援しましょう！	MILANO CORTINA 2026 MILANO CORTINA 2026
あか赤	おもに 体をつくる食べ物				
みどり緑	おもに 体の調子を整える食べ物				

※都合により献立は変更になる場合があります。