

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			せつぶん こんだて			しょうゆフレンチ			くきわかめ サラダ			とりにくの アップル ジンジャー ソース			とうきオリンピックおうえん こんだて							
	とりの ねぎしお やき			こくとう ふくめ			イワシの たつたあげ									とうにゅうパンナコッタ							
ごはん				さつまいもの みそしる				きこの わふうじる				ごはん				ふぶきじる				ごはん			
おおむぎめん				おおむぎめん かたくりこ				こめ むぎ あぶら さとう				こめ さとう ごまあぶら				こむぎこ あぶら オリーブオイル							
こめ さとう ごまあぶら				こめ さつまいも				こめ あぶら さとう				こめ さつまいも かたくりこ				こむぎこ さとう じゃがいも							
とりにく さつまあげ とうふ				イワシ ぶたにく あぶらあげ				ハム ぶたにく だいずミート				とりにく くきわかめ ツナ				とりにく くきわかめ ツナ							
あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう				だいず ぎゅうにゅう				あつあげ みそ ぎゅうにゅう				とうふ ぎゅうにゅう				とうふ ぎゅうにゅう							
ねぎ にんにく だいこん				にんじん はくさい たまねぎ				やいろな もやし にんじん				りんご しょうが にんにく もやし				りんご しょうが にんにく もやし							
にんじん しらたき はくさい				ほししいたけ えのきだけ しめじ				たまねぎ メンマ ほししいたけ				にんじん きゅうり だいこん				にんじん きゅうり だいこん							
えのきだけ				ほうれんそう ねぎ				グリーンピース にんにく しょうが				ごぼう はくさい えのきだけ				ごぼう はくさい えのきだけ							
9		669 kcal	2.3 g	10		588 kcal	2.3 g	11				12		624 kcal	2.0 g	13		651 kcal	1.8 g				
こんだて	たくあん あえ			うるいの みそマヨあえ			建国記念の日			チャプチェ			あかうおの ピリリやき			マカロニ ミートボール							
	こうやどうふの あげに						けんこくきねん ひ						あかうおの ピリリやき			マカロニ ミートボール							
ごはん				ながねぎの みそしる				とりのごぼう おこわ				ごはん				ごはん							
こめ かたくりこ さつまいも				こめ もちこめ あぶら				こめ さとう はるさめ あぶら				こめ さとう はるさめ あぶら				こめ マカロニ マヨネーズ							
あぶら さとう				マヨネーズ さといも				さとう				ごまあぶら さつまいも ごま				じゃがいも							
とりにく こうやどうふ				とりにく あぶらあげ ハム みそ				とりにく あぶらあげ ハム みそ				あかうお ぶたにく とりにく				とりにく ハム なまあげ							
かつおぶし とうふ みそ				くるまふ とうふ ぎゅうにゅう				くるまふ とうふ ぎゅうにゅう				あぶらあげ とうにゅう				みそ ぎゅうにゅう							
ぎゅうにゅう												ぎゅうにゅう											
しょうが キャベツ きゅうり				にんじん ごぼう ほししいたけ				にんじん ごぼう ほししいたけ				にんじん たまねぎ だけのこ				キャベツ にんじん きゅうり							
にんじん だいこんたくあん				グリーンピース うるい もやし				グリーンピース うるい もやし				ほししいたけ にんにく ごぼう				コーン はくさい やいろな							
だいこん もやし しめじ ねぎ				きゅうり だいこん ぜんまい				きゅうり だいこん ぜんまい				だいこん はくさい しめじ ねぎ				だいこん はくさい しめじ ねぎ							
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	だいず もやしの ナムル			えだまめサラダ			なめたけ ひじき			コーン ポテト ソテー			きりざい			やいろなの しおこんぶ あえ							
	タラの チリソース がけ						サバの さっぱり									あげ ギョーザ							
ごはん				だいこんの ちゅうか スープ				ごはん				ごはん				ゆかり ごはん							
こめ かたくりこ あぶら				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				こめ こむぎこ あぶら							
さとう ごまあぶら はるさめ				さとう				さとう ごまあぶら				さとう かたくりこ				こめ あぶら じゃがいも さとう							
タラ とりにく ぎゅうにゅう				ぶたにく だいずミート だいず				サバ ひじき とうふ あぶらあげ				なっとう ベーコン ぶたにく				とりにく しおこんぶ ぶたにく							
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				みそ だいずペースト ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
たまねぎ ねぎ しょうが				カリフラワー キャベツ にんじん				しょうが なめたけ キャベツ				のきわなづけ だいこんたくあん				ゆかり やいろな もやし							
にんにく だいずもやし もやし				きゅうり えだまめ たまねぎ				ほうれんそう コーン だいこん				だいこん にんじん たまねぎ コーン				にんじん たまねぎ しらたき							
ほうれんそう だいこん にんじん				グリーンピース しょうが にんにく				にんじん ほししいたけ つきこん				にんにく パセリこ れんこん しめじ				グリーンピース							
ほししいたけ えのきだけ ねぎ				トマト				ねぎ															
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	天皇誕生日			いそマヨ あえ			レモンサラダ			あぶらふ の にも			サワラの さいきょう やき			こんこん スナック							
				ぶたにくの からみそ いため			カレー ポトフ						だいずパワーの みそしる			ハートの ハンバーグ							
ごはん				ゆばいり すましじる				きなこあげパン (こめこパン)				ごはん				ごはん							
こめ あぶら さとう				こめこパン あぶら さとう				こめ さとう さつまいも				こめ さとう さつまいも				こめ さとう かたくりこ はくりき							
マヨネーズ				じゃがいも				じゃがいも				さつまいも				さつまいも あぶら ワンタン							
ぶたにく みそ かつおぶし のり				ぶたにく みそ かつおぶし のり				きなこ ハム ウィンナー				サワラ みそ あぶらふ				とりにく だいず あおのり							
ゆば とうふ わかめ				ゆば とうふ わかめ				ぎゅうにゅう				うちまめ あぶらあげ				ぶたにく なると ぎゅうにゅう							
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				だいずペースト ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
たまねぎ ねぎ ビーマン				キャベツ にんじん きゅうり				キャベツ にんじん きゅうり				きりぼしだいこん にんじん				ごぼう れんこん にんじん							
しょうが にんにく キャベツ				コーン レモンじる だいこん				たまねぎ はくさい いんげん				しらたき キヌサヤ たまねぎ				はくさい メンマ ねぎ							
やいろな もやし えのきだけ				やいろな もやし えのきだけ								はくさい											
ひにち		エネルギー Kcal	えんぶん 塩分 g	こんげつ きゅうしよくくひよう		今月の給食目標		2月10日(火)に使用		ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックと		ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックと		ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックと		ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックと							
こんだて	おもに 副菜			おもに 主菜			栄養バランス			2月10日(火)に使用			パラリンピックが始まります！			パラリンピックが始まります！							
	主食			汁物			学ぼう！			する「うるい」は、魚			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			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							
おもに熱や力になる食べ物				おもに体をつくる食べ物				おもに体の調子を整える食べ物				おもに体の調子を整える食べ物				おもに体の調子を整える食べ物							
おもに体の調子を整える食べ物				おもに体の調子を整える食べ物				おもに体の調子を整える食べ物				おもに体の調子を整える食べ物				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。