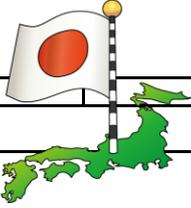
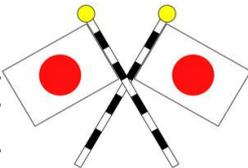


2月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
2	3 部分メニュー	4	5	6 冬季オリンピック 開幕
チーズサラダ スパニッシュオムレツ	からしあえ いわしのかばやき	しおこんぶあえ とりにくとこうやどふの あげに	きりほし パンパンジャー	マチエコ スパゲッティーサラダ とりにくのカチャートルふう
ごはん カレー コンソメ スープ	ごはん ふくめめ きつねじる	ごはん スキージる	マーボーどん (むぎごはん) はるさめ スープ	ごはん ミルクフィンティ
633 1.9	689 2.1	662 1.7	625 2.7	667 1.9
ふたにく ハム チーズ ひよこめ 牛乳	いわし あぶらあげ ふたにく だいず 牛乳	とりにく とうふ こんぶ ふたにく とうふ 牛乳	ふたにく だいず とうふ とりにく かまぼこ 牛乳	とりにく ハム ベーコン たまご こなチーズ 牛乳
にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン はくさい	こまつな にんじん キャベツ もやし しいたけ はくさい ねぎ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	しいたけ にんじん たまねぎ いら ねぎ たけのこ だいこん もやし きゅうり コーン はくさい えのき チンゲンサイ	たまねぎ 下マツト キャベツ きゅうり コーン にんじん パイン もも み かん
こめ あぶら パイキじ ジャがいも さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう こま さつまいも	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう こま マロニー	こめ あぶら スパゲッティー マヨネーズ パンこ さとう
9	10	11 建国記念の日	12	13 バレンタイン メニュー
あげさといもをほろがら きりざい	いちごゼリー ごぼうサラダ	建国記念の日 	くろごまサラダ さわらのしおこうじやき	たまねぎ ココアプリン
ごはん とうにゆう ごまじる	ソフトめん クリームソース		ごはん さつまじる	こまつな エリンギの ソテー たまごカレー (むぎごはん)
669 2.0	634 2.1		619 2.3	698 2.9
なつこ ぶたにく なまめけ たい ず とうにゆう 牛乳	ベーコン とりにく こなチーズ ハム 牛乳		さわら ハム とりにく 牛乳	うすらたまご とりにく 牛乳
のざわな たくあん(だいこん) さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ エリン ギ ごぼう キャベツ きゅうり		キャベツ こまつな もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな れんこん エリンギ
こめ ごま さといも かたくりこ あぶら さとう ジャがいも	ソフトめん あぶら こめこ		こめ あぶら さとう こま さつまいも	こめ むぎ ジャがいも あぶら プリン
16	17	18	19	20
こまつナムル あまぎょうざ(2こ)	わふうマカロニサラダ しろみぎかなのパンこやき	みかん だいこん サラダ	こんがりきつねサラダ ちぐさやき	ひじきサラダ とりつくね
キムたく ごはん だいこんの ちゅうか スープ	ごはん ポトフ	まっちゃんあげパン おまめ スープ	ごはん にくじゃが	だいず ごはん ふきのとう かおるみそじる
610 2.6	649 2.0	651 2.0	607 1.6	611 2.7
とりにく ふたにく 牛乳	しいら チーズ とりにく だいず かつおぶし ウィンナー 牛乳	きなこ(だいず) ツナ だいず ひよこめめ ウィンナー 牛乳	たまご あぶらあげ ふたにく 牛乳	だいず とりにく ひじき ハム とうふ 牛乳
キムチ(はくさい) たくあん(だいこん) もやし にんじん こまつな なめこ たけのこ しいたけ ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しめじ だいこん セロリー	だいこん きゅうり コーン たまね ぎ キャベツ にんじん みかん	キャベツ きゅうり にんじん コー ン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	きゅうり きゃべつ にんじん ふきのとう えのき たけのこ
こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	こめ あぶら パンこ マカロニ マヨネーズ ジャがいも	こめパン あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ジャがいも	こめ さとう かたくりこ あぶら ジャがいも
23 天皇誕生日	24	25	26	27
天皇誕生日 	てづくりマラーカオ うるいのごまネーズあえ	アーモンドキャベツ なまあげとじゃがいもの ケチャップあえ	うのはないり さばのカレーやき	キャベツサラダ ゆきむろココロケ
	ちゅうかめん わかめ ラーメン スープ	ごはん ためきじる	ごはん さわにわん	ごはん とうふじる
	623 3.1	620 2.2	622 2.2	615 1.9
	わかめ ふたにく なると ツナ 牛乳	なまあげ さつまあげ あぶらあげ 牛乳	さば おから とりにく あぶらあげ ふたにく かまぼこ 牛乳	ふたにく ハム とうふ あぶらあげ 牛乳
	しいたけ にんじん もやし メンマ ねぎ うるい キャベツ たけのこ	さやいんげん キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん えのき こまつな ねぎ	たまねぎ こんにゃく しいたけ ごぼう にんじん ねぎ えのき たけのこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのき ねぎ
	ちゅうかめん こま マヨネーズ あぶら さとう かたくりこ こむぎ	こめ かたくりこ ジャがいも あぶ ら	こめ あぶら さとう はるさめ	こめ ジャがいも あぶら パンこ あぶら さとう

正しいところに
食器を置こう！

今日の
エネルギーは
どのくらい？

どんな食材が
使われているか
確認しよう！

献立の見方

副菜 ふくさい
主菜 しゅさい

しゅよく
主食

しるもの
汁物

エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)

赤【1・2群】
主に体をつくるものになる食品

緑【3・4群】
主に体の調子を整える食品

黄【5・6群】
主にエネルギーのもとになる食品

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

節分にまつわる食べ物

ふく まめ 福豆

よくかんで
食べよう！

え ほう ま 恵方巻き

2026年の
恵方は
「南南東」

大豆を炒ったもの。
豆まきを使う他、自分の年齢の数、ま
たは年齢の数+1個を食べて、1年の
幸福を願います。
大豆の代わりに落花生を使う地域も
あります。

大巻き寿司。
その年の歳神様がいると
される「恵方」を向き、願い
事を思い浮かべながら、無
言でかじります。

※炒り大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する可能性があるため、食べさせないでください。