

2月 こんだてよていひょう



2026.2

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しちつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal
	にくじやが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.1 g
	ひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ	ひじき			脂質 17.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
せつぶんこんだて 節分献立		きゅうしょく おに		ごもくまめ まめ	たま	おに	おに だ	だ
～ 給食に鬼がかくれています。五目豆（豆）をしっかり食べて、鬼を追い出しましょう～								
3 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 655 kcal
	せつぶんすましる	さとう じゃがいもでんぶん		とうふ ぎょにく	わかめ	ほうれんそう	えのき ねぎ	たんぱく質 28.9 g
	さばのごまあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら ごま	さば			しょうが	脂質 27.2 g
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいすとりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【4年生なし】
4 日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 643 kcal
	みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	たんぱく質 26.5 g
	だいすとさつまいものあげに	さつまいも さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら	だいす				脂質 20.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
5 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 580 kcal
	あさりとわかめのスープ			あさり	わかめ	ほうれんそう	もやし えのき ねぎ	たんぱく質 24.7 g
	あつあげとぶたにくのみそいため	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質 18.9 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
	うちまめのごまみそしる	じゃがいも	ごま	あぶらあげ だいす みそ		にんじん こまつな		たんぱく質 24.3 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん		さば みそ				脂質 17.8 g
	ゆかりあえ	さとう				しそ	キャベツ もやし きゅうり	食塩相当量 1.8 g
	のむヨーグルト	さとう			せいにゅう にゅうせいひん			
9 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 641 kcal
	たまごとふゆやさいのとろみスープ	さといも じゃがいもでんぶん		たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 23.7 g
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ	あげあぶら	とりにく				脂質 23.5 g
	キャベツととうなのサラダ	さとう	ソーセージ マヨネーズ			とうな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 580 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら ラー油	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ たけのこ ねぎ ショウガ にんにく	たんぱく質 26.9 g
	えびのからあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	えび				脂質 20.1 g
	ごまいりだいこんづけ	さとう	ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 22.5 g
	くるまふのあげに	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら					脂質 17.4 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
こんだて バレンタイン献立		とうにゅう づく		～ デザートはココアと豆乳で作ったプリンです～				
13 日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 673 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	ほたて あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	たんぱく質 24.6 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	脂質 23.8 g
	バレンタインデザート	さとう でんぶん		とうにゅう				食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

16 日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー 561 kcal
	だいこんのみそしる			なまあげ みそ		だいこん しめじ ねぎ	たんぱく質 20.0 g
	しろはなまめコロッケ	マッシュポテト さとう こむぎこ でんぶん	バター(乳) あぶら あげあぶら	しろはなまめ だいす			脂質 18.6 g
	いそかあえ	さとう	あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん もやし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
17 日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー 635 kcal
	かきたまじる			とうふ たまご みそ		こまつな えのき ねぎ	たんぱく質 27.9 g
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あげあぶら		ししゃも(ぎょらん)		脂質 25.5 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
18 日 (水)	ココアあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら		だっしふんにゅう		エネルギー 629 kcal
	トマトビーンズスープ	じゃがいも さとう	あぶら	ベーコン いんげんまめ エジプトまめ だいす		にんじん トマト たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	たんぱく質 23.0 g
	アーモンドいりアスパラなどのサラダ	さとう	アーモンド あぶら	ツナ		アスパラな キャベツ コーン	脂質 27.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.1 g
	ごはん	こめ					エネルギー 563 kcal
19 日 (木)	じゃがいものみそしる	じゃがいも		あぶらあげ とうふ みそ		えのき	たんぱく質 23.7 g
	さんまのしょうがに	さとう こめでんぶん		さんま		しょうが	脂質 18.9 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん もやし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ					エネルギー 629 kcal
20 日 (金)	はくさいのみそしる	さといち		あぶらあげ みそ		はくさい	たんぱく質 23.3 g
	とりにくのからあげ	こめこ じゃがいもでんぶん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく			脂質 22.2 g
	たくあんあえ	さとう				にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	食塩相当量 2.3 g
	いちごゼリー	さとう				いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
24 日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー 571 kcal
	たらじる	こんにゃく		たら あぶらあげ		にんじん だいこん はくさい ねぎ	たんぱく質 22.7 g
	メンチカツ	こむぎこ さとう	あげあぶら	ぶたにく だいす		たまねぎ	脂質 19.2 g
	とうなどえのきのひたし				とうな	もやし えのき	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
25 日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー 618 kcal
	のりのつくだに	さとう みずあめ とうもろこしでんぶん			のり		たんぱく質 24.6 g
	さつまいもじる	さつまいも		とうふ みそ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	脂質 19.7 g
	あつやきたまご	さとう こめでんぶん	あぶら	たまご			食塩相当量 2.6 g
	ビーンズサラダ		ソイエッグ マヨネーズ	だいす ハム あかいんげんまめ		キャベツ きゅうり	
26 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ					エネルギー 645 kcal
	ワンタンスープ	こむぎこ でんぶん さとう		ぶたにく ぎょにく		こまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ	たんぱく質 27.0 g
	とりにくとだいすのアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら アーモンド	だいす とりにく		しょうが	脂質 23.9 g
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら ラーキ			はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 2.1 g
27 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ むぎ					エネルギー 648 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいす		にんじん トマト たまねぎ にんにく セロリー かじゅう(マンゴー・ババイヤ バイナップル)	たんぱく質 20.3 g
	ふくじんあえ	さとう				にんじん しそ キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん しょうが	脂質 17.7 g
	ワインゼリー	さとう					食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		

※ 諸事情により献立を変更することがあります。