



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	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにやく 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		たんばく質 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			
節分献立 ～ 給食に鬼がかけています。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
	せつぶんすましじる	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		たんばく質 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 こんにやく		だいず 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	たんばく質 26.5 g
	だいず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	だいず				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		たんばく質 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 しょうが にんにく	たけのこ	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 だいず みそ		にんじん こまつな		たんばく質 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
	たまごとぶゆやさいのとりみスープ	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	たんばく質 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	アイガ マネー			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 ラーゆ	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 しょうが にんにく	たんばく質 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	たんばく質 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			
 バレンタイン献立 ～ 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	たんばく質 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 でんぷん	バター(牛) あぶら あげあぶら	しろはなまめ だいず				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 とうもろこしでんぷん	あげあぶら		ししゃも(ぎょうらん)			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 だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース 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
19日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	563 kcal
	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 こめでんぷん		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				
20日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ みそ		こまつな	はくさい	たんぱく質	23.3 g
	とりにくのからあげ	こめこ じゃがいもでんぷん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質	22.2 g
	たくあんあえ	さとう				にんじん	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 だいず			たまねぎ	脂質	19.2 g
	とうなとえのきのひたし					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 とうもろこしでんぷん			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 こめでんぷん	あぶら	たまご				食塩相当量	2.6 g
	ビーンズサラダ		パスタ マヨネーズ	だいず ハム あかいんげんまめ			キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	645 kcal
	ワンタンスープ	こむぎこ でんぷん 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
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ	じゃがいもでんぷん さとう	あげあぶら アーモンド	だいず 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 ラー油				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (金)	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 だいず		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・パパイア パイナップル)	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。