

よていこんだてひょう

令和8年2月分

昭島市立富士見丘小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう	
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずもやし ちゅうかいだめ ごまポテ ルオポータン	たいわんの りょうり	ぎゅうにゅう・ぶたに く・とり	こめ・あぶら・さと う・オイスターソ ース・でんぶん・ごま あぶら・じゃがいも・い りごま	にんにく・しょうが・だい ずもやし・チンゲンサイ ・にんじん・たけのこ・ だいこん・ながねぎ・ しいたけ・とうもろこ しりごま	3日(火)は「せつぶん」です。 ぎゅうしょくでは、せつぶん にちなんで、「いわしのうめ ソース」&「ごもくまめ」 をつくります。 	
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめソースがけ (あげ) ごもくまめ さつまいもじる	せつぶん ぞんだて	ぎゅうにゅう・いわ し・だいず・こんぶ・ とり・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さと・いりご ま・こんにゃく・さ つまいも	うめ・にんじん・ごほ う・しいたけ・こまつ な・だいこん・なが ねぎ		
4水	かいたくどん ぎゅうにゅう	あまからごほう(あげ) とうふスープ (かいたくどんのぐ)	かいたくどんは ほっかいどうの りょうり	ぎゅうにゅう・わか め・とうふ・ぶたに く・だいず・ひじき・ みそ	こめ・あぶら・さと う・いりごま・でん ぶん・ごまあぶら	ごほう・たまねぎ・な がねぎ・えのきたけ・ にんじん・とうもろ こし・にんにく・し ょうが		4日(水) ・かいたくどん かいたくどんのぐを、 ごはんにかけてたべ てください。
5木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) にびたし かきたまじる		あぶらあげ・ぎゅう にゅう・わかさぎ・ち くわ・たまご	こめ・いりごま・さと う・でんぶん・あぶ ら	こまつな・はくさい・ にんじん・もやし・ たまねぎ・しいた け		
6金	チーズパン ぎゅうにゅう	チキンとまめのカチャ ーラふう ペペロンチーノ イタリアンホットサ ラダ かんきつ(しらぬい)		ぎゅうにゅう・とり にく・だいず・なま クリーム・ベー コン	チーズパン・あぶ ら・じゃがいも・こ むぎこ・バター・ さと・マカロニ・オ リーブゆ	にんにく・しょうが・ たまねぎ・にんじん ・トマト・こまつ な・キャベツ・とう もろこし・レモン・ しらぬい	6日(金)は、ミラノ・コ ル ティナとうきオリ ンピックかいま くびです。ぎゅう しょくでは、かい さいこくのイタ リアにちなんで、 「チキンとまめ のカチャーラふ う」「ペペロンチ ーノ」「イタリア ンホットサラダ」 をつくります。 	
9月	きのこピラフ ぎゅうにゅう	さわらのタンドリー ふうやき さつまいものク リームに しろいんげんま めのスープ		とり・ぎゅうに ゅう・さわら・ヨー グルト・ベー コン・いんげ んまめ	こめ・バター・さ つま いも・さと・オリ ーブ ゆ	たまねぎ・にんじん ・マッシュ ルーム・えのきた け・しめじ・ パセリ・にんにく ・キャベツ・ しょうが		
10火	ごはん ぎゅうにゅう	たらのかんきつだ れ(あげ) にくじゃが はくさいのみそ じる		ぎゅうにゅう・た ら・ ぶたにく・あぶ らあげ・みそ	こめ・でんぶん・あ ぶ ら・さと・じゃが い も・しらたき	ゆず・しょうが・ たまねぎ・に んじん・さやい んげん・はく さい い・だいこん・ ながねぎ・こ まつ な		
12木	ごはん ぎゅうにゅう	みそチキンカツ(あ げ) くわかめのため に ぶゆやさい じる	あいちけんの きょうりょうり	ぎゅうにゅう・と り にく・みそ・わか め・あ ぶ らあげ	こめ・こむぎこ・ パ ン こ・あぶら・さと う ・ すりごま・こんに ゃ く・いりごま・ご ま あ ぶ ら・でんぶん	にんじん・はくさい ・ だい こ ん・えのきたけ ・ なが ね ぎ		
13金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみや き さつまいものと りにく のにも の こし ね じ る	くまけんの きょうりょうり	ぎゅうにゅう・あ じ ・ とりにく・ぶたに く ・ とう ふ・み そ	こめ・さと・あ ぶ ら ・ さつま い も・で ん ぶ ん・ こんにゃく	ながねぎ・にん じ ん・ しい た け ・ さ や い ん げ ん ・ ご ほ う ・ だ い こ ん ・ こ まつ な		
16月	ツナとほうれん そう のス ー プ ス パ ゲ ッ テ ィ ぎ ゅう に ゅう	キャベツのソテー ココ ア む し パ ン (ツ ナ と ほう れ ん そ う の ス ー プ ス パ ゲ ッ テ ィ の ぐ)		ぎゅうにゅう・ウ ィ ン ナ ー ソ ー セ ー ジ ・ た ま ご ・ ツ ナ	スパゲッティ・オリ ー ブ ゆ ・ あ ぶ ら ・ こ め こ ・ ココ ア ・ さと う ・ パ ター ・ で ん ぶ ん	キャベツ・にん じ ん ・ こ まつ な ・ たま ね ぎ ・ ほう れ ん そ う ・ し め じ ・ に ん に く	16日(月) ・ツナとほうれん そ う の ス ー プ ス パ ゲ ッ テ ィ を、 ツ ナ と ほう れ ん そ う の ス ー プ に つ け て た べ て く だ さ い 。	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのから あげ(あ げ) はる さ め サ ラ ダ と ん じ る	ごますだれ	ぎゅうにゅう・と り に く ・ ぶ た に く ・ と う ふ ・ み そ	こめ・でんぶん・あ ぶ ら ・ は る さ め ・ い り ご ま ・ す り ご ま ・ さと う ・ じゃ が い も ・ こ ん に ゃ く	しょうが・にん じ ん ・ キャ ベ ツ ・ き ゅう り ・ に ん じ ん ・ と う も ろ こ し ・ な が ね ぎ ・ ご ほ う ・ だ い こ ん ・ こ まつ な	17日(火)・26日(木)の こ ん だ て は、 む さ し の し ょう が つ こ つ の、 6 ね ん せ い の リ ク エ ス ト き ゅう し ょ く で す。 	
18水	メキシカンライ ス ぎゅうにゅう	メルルーサのハー ブ や き と う に ゅう ス ー プ ミ ッ ク ス フ ル ー ツ (も も & りん ご & な つ み か ん)		とりにく・ぎゅう に ゅう ・ メル ルー サ ・ ペ ー コ ン ・ と う に ゅう	こめ・あぶら・オリ ー ブ ゆ ・ こ め こ	たまねぎ・ピー マ ン ・ に ん じ ん ・ と う も ろ こ し ・ ト マ ト ・ パ セ リ ・ に ん に く ・ も も ・ りん ご ・ な つ み か ん		
19木	ターメリックライ ス ぎゅうにゅう	ポテトぎょうざ チ ン ゲ ン サイ の ソ テー ス ー プ カ レー	ほっかいどうの にんきりょうり	ぎゅうにゅう・ペ ー コ ン ・ ぶ た に く ・ と り に く	こめ・じゃがいも・あ ぶ ら ・ ぎ ょう ざ の か わ ・ こ む ぎ こ ・ オ イ ス ター ソ ー ス	たまねぎ・チ ン ゲ ン サイ ・ も やし ・ に ん じ ん ・ と う も ろ こ し ・ に ん に く ・ だ い こ ん ・ き ピー マ ン ・ さ や い ん げ ん ・ りん ご ・ ト マ ト	こんげつ の 「しゅん」のしよ く ざ い ・ごほう ・ なが ね ぎ ・ ほう れ ん そ う ・ わか さ ぎ ・こまつな ・ だい こ ん ・ はく さい ・ しら ぬ い	
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのごまから め(あ げ) だい ず のみ そ に か ぶ の す ま し じ る		ぎゅうにゅう・ホ キ ・ だい ず ・ な ま あ げ ・ み そ ・ と う ふ	こめ・でんぶん・あ ぶ ら ・ さと う ・ い り ご ま ・ こ ん に ゃ く	しょうが・にん じ ん ・ さ や い ん げ ん ・ な が ね ぎ ・ え の き た け ・ か ぶ		
24火	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ら く さ た ま ご キャ ベ ツ と え の き の い た め の もの		ぎゅうにゅう・と う ふ ・ ぶ た に く ・ と り に く ・ た ま ご	こめ・しらたき・さと う ・ あ ぶ ら	ながねぎ・はく さい ・ に ん じ ん ・ こ まつ な ・ たま ね ぎ ・ ほう れ ん そ う ・ キャ ベ ツ ・ え の き た け	どのメニューには い っ て い る で し ょう ? さ が し て み て く だ さ い ね !	
25水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さばのしおや き こ う や ど う ふ の に も の じゃ が い も のみ そ じ る		わかめ・ぎゅう に ゅう ・ さ ば ・ こ う や ど う ふ ・ と り に く ・ あ ぶ ら あ げ ・ み そ	こめ・いりごま・あ ぶ ら ・ ご ま あ ぶ ら ・ さと う ・ じゃ が い も	にんじん・さ や い ん げ ん ・ た ま ね ぎ		
26木	スパゲッティ ミートソース ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ こ ん に ゃ く サ ラ ダ (ス パ ゲ ッ ティ ミ ート ソ ー ス の ぐ)	かんきつ ド レ ッ シ ン グ	ぎゅうにゅう・た ま ご ・ ハ ム ・ チ ー ス ・ な ま ク リ ー ム ・ わか め ・ あ ぶ た に く ・ だい ず ・ こ ん ぶ	スパゲッティ・オリ ー ブ ゆ ・ じゃ が い も ・ パ ター ・ こ ん に ゃ く ・ あ ぶ ら ・ こ む ぎ こ ・ さと う ・ み ず あ め	たまねぎ・さ や い ん げ ん ・ キャ ベ ツ ・ も やし ・ に ん じ ん ・ に ん に く ・ し ょう が ・ マ ッ シュ ル ー ム ・ ト マ ト ・ み か ん ・ あ か ピー マ ン ・ う め ・ ゆ ず	26日(木) ・スパゲッティミ ート ソ ー ス を、 ス パ ゲ ッ テ ィ に か け て た べ て く だ さ い 。	
27金	お弁当の日		給食はありませんのでお弁当をお持ちください。					
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 610 (650)	たんぱく質(g) 27.1 (21.1~32.5)		

大豆の化身週間

節分の日のある週は、大豆・大豆製品を使った料理を取り入れています。大豆は日本で古くから利用され、さまざまな加工品に化身して、おいしく食べやすい工夫がされてきました。給食で使われている大豆・大豆製品を探しながら食べましょう!

★2日(月) 大豆もやし ★4日(水) 豆腐 ★5日(木) 油揚げ

すがたを変える大豆

とうふ、油あげ、ゆば、豆乳、しょう油、おから、きな粉