

# よていこんだてひょう

令和8年2月分

昭島市立武蔵野小学校

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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう	
				からだをつくるものになる	ねつやちからのものになる	からだのちょうしをととのえる		
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 ごまポテト ルオポータン	<b>台湾のりょうり</b>	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	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・だけのこ・だいこん・ながねぎ・しいたけ・とうもろこし	3日(火)は「せつぶん」です。ぎゅうしょくでは、せつぶんになんで、「いわしのうめソースがけ」と「ごもくまめ」をつくりませう。 	
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	<b>節分 どんたて</b>	ぎゅうにゅう・いわし・だいず・こんぶ・とりにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・こんにやく・さつまいも	うめ・にんじん・ごぼう・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	あまからごぼう(あげ) とうふスープ (かいたくどんのぐ)	<b>かいたくどんはほっかいどうのりょうり</b>	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	ごぼう・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、ごはんにかけて食べてください。
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) にびだし 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	ごまつな・ほくさい・にんじん・もやし・たまねぎ・しいたけ	6日(金)は、ミラノ・コルティナとうきオリンピックかいまぐびです。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タラふう」「ペペロンチーノ」「イタリアンホットサラダ」をつくりませう。 	
6金	チーズパン ぎゅうにゅう	チキンとまめのカチャータラふう ペペロンチーノ イタリアンホットサラダ かんぎつづい(しらぬい)		ぎゅうにゅう・とりにく・だいず・なまくりーム・ペーコン	チーズパン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう・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		
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 しるいんげんまめのスープ		とりにく・ぎゅうにゅう・さわら・ヨーグルト・ペーコン・いんげんまめ	こめ・バター・さつまいも・さとう・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	たらのかんぎつづい(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・さとう・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・だいこん・ながねぎ・こまつな	16日(月) ・ツナとほうれんそうのスーパゲッティ スパゲッティを、ツナとほうれんそうのスープにつけて食べてください。 <b>17日(火)・26日(木)のこんだては、むさしのしょうがっこうの、6ねんせいのリクエストきょうしよくです。</b> 	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	みそチキンカツ(あげ) くきわかめのいために ふゆやさいじる	<b>あいちけんのきょうどりょうり</b>	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・こんにやく・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 さつまいもとりにくのにも こしねじる	<b>くんまけんのきょうどりょうり</b>	ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さとう・あぶら・さつまいも・でんぶん・こんにやく	ながねぎ・にんじん・しいたけ・さやいんげん・ごぼう・だいこん・こまつな		
16月	ツナとほうれんそうのスーパゲッティ 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パゲッティのぐ)		ぎゅうにゅう・ウインナーソーセージ・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・バター・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		
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・こんにやく	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・ながねぎ・ごぼう・だいこん・こまつな	26日(木) ・スパゲッティミートソース ミートソースを、スパゲッティにかけて食べてください。	
18水	メキシカンライス ぎゅうにゅう	メキシコ風のハーブやき 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・メキシコ・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	<b>ほっかいどうのにんきりょうり</b>	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		
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのごまがらめ(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・こんにやく	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	どのメニューにはいっているでしょうか？ さがしてみてくださいね！	
24火	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ふくさたまご キャベツとえのきのいためもの		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		
25水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき こうやどうふのにも 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 こんにやくサラダ (スパゲッティミートソースのぐ)	かんぎつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・たまご・ハム・チーズ・なまクリーム・わかめ・ぶたにく・だいず・こんにやく	スパゲッティ・オリーブゆ・じゃがいも・バター・こんにやく・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		
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動きの特徴で、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)

## 大豆の変身週間

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変身して、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

