令和8年2月分

よていこんだてひょう

昭島市立つつじが丘小学校

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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	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のちゅうかいため ごまポテト 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・とりにく	こめ・あぶら・さとう・オイスターソース・でんぷん・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	3日（火）は「せつぶん」です。きゅうしょくでは、せつぶんにちなんで、「いわしのうめソースがけ」と「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	節分こんだて	ぎゅうにゅう・いわし・だいず・こんぶ・とりにく・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・いりごま・こんにゃく・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）	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・でんぷん・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・でんぷん・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トーラふう ペペロンチーノ イタリアンホットサラダ かんきつるい（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	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。きゅうしょくでは、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トーラふう」「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		とりにく・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	たらのかんきつだれ(あげ) にくじゃが はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう・たら・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・でんぷん・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	
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	あいちけんのきょうどりょうり	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・でんぷん	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 さつまいもととりにくのにもの こしねじる	ぐんまけんのきょうどりょうり	ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さとう・あぶら・さつまいも・でんぷん・こんにゃく	ながねぎ・にんじん・しいたけ・さやいんげん・ごぼう・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・でんぷん	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 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	ごまずだれ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・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	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・ベーコン・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・バジル・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・ベーコン・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」のしょくざい ・ごぼう　・こまつな ・ながねぎ　・だいこん ・ほうれんそう　・はくさい ・わかさぎ　・しらぬい 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！
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・でんぷん・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 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	さばのしおやき こうやどうふのにもの じゃがいものみそしる		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・チーズ・なまクリーム・わかめ・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・バター・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 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	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき とりにくとだいずのにもの いなかじる		ひじき・あぶらあげ・ぶたにく・ぎゅうにゅう・ししゃも・だいず・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・ごぼう・たまねぎ・こまつな・しいたけ	27日（金） ・ししゃものカレーやき 1～2ねんせい　1ぽん 3～6ねんせい　2ほん

＊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) 609 （650）	たんぱく質(g) 27.5 （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