



## 2月 献立表



2026年 2月

明正小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
2月	牛乳 鮭ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 白菜のおかかあえ	牛乳、鮭、鶏肉、糸けずり	米、ごま、でん粉、揚げ油、 じゃがいも、油、さとう、ご ま油	しょうが、にんじん、こんにゃく、たまね ぎ、たけのこ、(干)しいたけ、さやいんげ ん、白菜、こまつな	623 kcal 26.5 g	3日(火) 節分 <b>豆ごはん</b> <b>いわしのかば焼き風</b> 「枝の枝にいわしの頭を つけて玄関に飾ると鬼が 家に入れなくなる」という 言い伝えから、給食でも いわしを使う料理を出し ます。
3月	牛乳 豆ごはん いわしのかば焼き風 野菜のゆかりあえ 根菜汁	牛乳、大豆、あおのり、いわ し、けずりぶし、豆腐	米、さとう、ごま、でん粉、 米粉、揚げ油、油、じゃがい も	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、ごぼ う、にんじん、だいこん、ねぎ	646 kcal 29.0 g	
4月	牛乳 カレーピラフ コールスロー コーンポタージュ	牛乳、ツナ(缶)、鶏ガラ、牛 乳(調理用)、生クリーム	米、油、さとう、じゃがい も、バター	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュ ルーム(缶)、パセリ、キャベツ、セロ リー、クリームコーン(缶)、ホールコー ン(缶)	589 kcal 18.3 g	
5月	牛乳 セサミトースト クリームスープ くだもの(いちご)	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、牛乳 (調理用)、生クリーム、粉 チーズ	食パン、バター、さとう、ご ま油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、クリームコーン (缶)、ホールコーン(缶)、マッシュルー ム(缶)、(冷)グリーンピース、いちご	603 kcal 21.4 g	
6月	牛乳 ごはん ひじき入りたまご焼き 野菜とちくわのおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、大豆、干ひじ き、鶏卵、ちくわ、けずりぶ し、生わかめ	米、油、さとう、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、たけのこ、みつば、 こまつな、キャベツ、えのきたけ	618 kcal 31.5 g	6日(金) <b>ひじき入りたまご焼き</b> ひじきはかつて「鉄分の 王様」と呼ばれていまし た。昔は鉄製の釜で煮て 製造し、釜から溶け出し た鉄分がひじきに吸収さ れていたため、鉄分がたく さん含まれていた。現 在は鉄からステンレスに 変わったため、以前のよ うに多くの鉄分は含まれ ていません。いろいろな 食材を食べて、栄養バラ ンスの取れた食事を心が けましょう。
9月	牛乳 五目ごはん うずら豆の甘煮 かきたま汁 いちごミルクゼリー	牛乳、鶏肉、うずら豆、けず りぶし、豆腐、生わかめ、鶏 卵、粉寒天、粉ゼラチン、牛 乳(調理用)	米、さとう、でん粉、いちご ジャム	(干)しいたけ、ごぼう、にんじん、さやい んげん、ねぎ、こまつな	631 kcal 25.3 g	
10月	牛乳 ミルクパン アップルチーズハンバーグ 3色野菜のグラッセ 野菜スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、牛乳(調 理用)、鶏卵、シュレッド チーズ、鶏ガラ	ミルクパン、油、パン粉、バ ター、さとう、じゃがいも	たまねぎ、りんご、えのきたけ、にんじ ん、ホールコーン(缶)、(冷)グリーンピ ース、キャベツ、セロリー、こまつな	612 kcal 29.5 g	
12月	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮つけ 白菜のみそ汁	牛乳、ぶり、油揚げ、けずり ぶし	米、油、さとう	しょうが、切干大根、にんじん、(干)しい たけ、しらたき、さやいんげん、白菜、え のきたけ、こまつな	587 kcal 29.3 g	
13月	牛乳 おろしスバゲッティ フレンチサラダ こまつなの豆乳ケーキ	牛乳、ツナ(缶)、刻みのり、 鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、 小麦粉	だいこん、キャベツ、きゅうり、ホール コーン(缶)、にんじん、こまつな	615 kcal 23.8 g	13日(金) <b>こまつなの豆乳ケーキ</b> こまつなを生地に混ぜ込 む手作りケーキです。野 菜が苦手な子も食べてく れるでしょうか・・・☆
16月	牛乳 わかめごはん 生揚げのそぼろ煮 くだもの(デコボン)	牛乳、わかめ、生揚げ、けず りぶし、鶏肉	米、ごま、さとう、油、でん 粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけの こ、(干)しいたけ、さやいんげん、デコボ ン	629 kcal 29.8 g	
17月	牛乳 けんちんうどん 野菜のごまあえ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油 揚げ、大豆	冷凍うどん、さとう、ごま、 さつまいも、でん粉、揚げ 油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこ ん、ねぎ、こまつな、キャベツ	608 kcal 23.3 g	
18月	牛乳 麻婆豆腐丼 花野菜の中華あえ くだもの(はるみ)	牛乳、鶏ひき肉、豆腐	米、油、さとう、でん粉、ご ま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、に んじん、(干)しいたけ、カリフラワー、ブ ロッコリー、キャベツ、はるみ	636 kcal 28.0 g	
19月	牛乳 ごはん(有機米) わかさぎのから揚げ 白菜と肉団子のぽかぽか汁 くだもの(ぼんかん)	牛乳、わかさぎ、鶏ガラ、鶏 ひき肉、油揚げ	米、でん粉、米粉、揚げ油	にんじん、(干)しいたけ、しょうが、ね ぎ、白菜、こまつな、ぼんかん	575 kcal 25.7 g	19日(木) <b>わかさぎのから揚げ</b> 冬が旬のわかさぎは骨も 頭も丸ごと食べられます。
20月	牛乳 ガーリックチーズトースト チキンシチュー 小松菜サラダ	牛乳、シュレッドチーズ、 鶏ガラ、ひよこめ、鶏肉、 チキンハム	食パン、バター、油、じゃが いも、さとう、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、(冷)グ リンピース、こまつな、キャベツ	615 kcal 26.1 g	
25月	牛乳 ごはん さばのおろしソース 野菜ののりあえ 打ち込み田舎汁	牛乳、さば、刻みのり、けず りぶし、豆腐	米、さとう、油、じゃがい も、うどん(乾めん)	しょうが、だいこん、こまつな、キャベ ツ、ホールコーン(缶)、こんにゃく、ごぼ う、にんじん、ねぎ	646 kcal 27.9 g	
26月	牛乳 〇〇MEISEI〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 のり 揚げぎょうざ 半ライス	牛乳、鶏ひき肉、鶏ガラ、の り、豚肉	油、でん粉、ごま油、むし中 華麺、ぎょうざの皮、小麦 粉、揚げ油、米	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、に ら	595 kcal 24.4 g	
27月	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ くだもの(清見オレンジ)	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、生ク リーム	米、油、さとう、バター、小 麦粉、でん粉	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャ ベツ、ホールコーン(缶)、清見オレンジ	645 kcal 19.0 g	◆事前に献立をお知りにな りたい場合は、栄養士 までお問い合わせくださ い。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。  
※食材の都合により内容が変更になる場合があります。  
変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人にも個別に  
連絡をいたします。



チキンアドボ



スイートポテトアップルパイ

### クリエイティブ給食 (MEISEIランチ委員会より)

クリエイティブ給食とは、MEISEIランチ委員会と栄養士さんが相談して決める給食です。去年は「チキンアドボ」と「ス  
イートポテトアップルパイ」でした。

色々ある案の中から、栄養士さんと相談しながら選んで、料理の組み合わせなどを一生懸命考えて計画しました！

ランチ委員会と栄養士さんが料理のバランスを考えて企画した給食なので、ぜひ楽しみにしてください。

今月の給食目標「食品のはたらきを知り、バランスよく食べよう」