



## 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 2日 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> 「棒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 3日 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 4日 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、セロリ、コーンポタージュ	米、油、さとう、じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、ビーマン、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 5日 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)グリンピース、いちご	603 kcal 21.4 g	
6月 6日 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、みづば、こまつな、キャベツ、えのきだけ	618 kcal 31.5 g	
9月 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 10日 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、えのきだけ、にんじん、ホールコーン(缶)、(冷)グリンピーク、キャベツ、セロリー、こまつな	612 kcal 29.5 g	
12月 12日 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、えのきだけ、こまつな	587 kcal 29.3 g	
13月 13日 牛乳	おろしスパゲッティ フレンチサラダ こまつな豆乳ケーキ	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	
16月 16日 牛乳	わかめごはん 生揚げのそぼろ煮 くだもの(デコポン)	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、デコポン	629 kcal 29.8 g	
17月 17日 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 18日 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 19日 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(ほんかん)	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、ほんかん	575 kcal 25.7 g	
20月 20日 牛乳	ガーリックチーズトースト チキンシチュー 小松葉サラダ	牛乳、シュレッドチーズ、鶏ガラ、ひよこまめ、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)グリンピーク、こまつな、キャベツ	615 kcal 26.1 g	
25月 25日 牛乳	ごはん さばのおろしソース 野菜のりあえ 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 26日 牛乳	○MEISEI10000000000 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、いたら	595 kcal 24.4 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。
27月 27日 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	

※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のみ個別に連絡をいたします。



### 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。

こんげつ きゅうしょくもくひょう しょくひん 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」