

令和8年  
2月



# 賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります	体の中での主なはたらき			I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			【赤の食品】 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	【緑の食品】 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	【黄の食品】 熱や力のもとになる (炭水化物)		
2月	○	ごはん	まつがぜやき きゃべつのごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ にぼし あぶらあげ	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ ねぎ	ごはん パンこ ごま さとう じゃがいも 1.9g	548 kcal 25.1g 17.5g 1.9g
3火	○	★献分メニュー★ ごはん	いわしのうめに ごもくまめ なめこじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず にぼし とうふ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん なめこ ねぎ	ごはん あぶら さとう	551 kcal 26.1g 17.4g 2.3g
4水	○	ごはん	ホイコーロー はるさめサラダ えのきのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン ねぎ もやし きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ 2.4g	542 kcal 22.9g 15.9g 2.4g
5木	○	しょくパン	てづくりハンバーグ カントリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん とうもろこし はくさい	しょくパン パンこ さとう あぶら 2.4g	534 kcal 17.1g 22.5g 2.4g
6金	○	やさいたっぷり にくみそどん (むぎごはん)	きゃべつのおかかあえ こめこワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし みそ	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン ほししいたけ きゃべつ もやし とうもろこし	ごはん おしむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら こめこワタン 2.2g	542 kcal 22.4g 17.1g 2.2g
9月	○	ごはん	とりにくのレモンソース きゃべつのいそかあえ ひきなじる	ぎゅうにゅう とりにく のり にぼし あぶらあげ みそ	にんじん レモン もやし きゃべつ ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも 2.0g	545 kcal 28.3g 15.7g 2.0g
10火	○	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの はくさいとわかめのあえもの たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ にぼし みそ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい グリーンピース こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも 1.9g	504 kcal 22.4g 13.7g 1.9g
11水	..... 建国記念の日 .....						
12木	○	ごはん	あじのねぎみそやき きりほしだいこんのもの きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ あぶらあげ にぼし こうやどとうふ	にんじん ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん いんげん きゃべつ えのきたけ	ごはん さとう ごま あぶら 2.1g	505 kcal 24.0g 13.9g 2.1g
13金	○	♥♥♥ パレンタインメニュー ♥♥♥ チキンライス	スパニッシュオムレツ はくさいスープ てづくりチョコケーキ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし ピーマン はくさい パセリ	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター 村カキツル チョコ ココア なまクリーム 2.0g	616 kcal 23.0g 21.3g 2.0g
14土	..... 学習参観日(給食なし) .....						
15日	***** 毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」 *****						
16月	..... 振替休業日 .....						
17火	○	ごはん	ふくさやき だいこんのしおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ こんぶ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゃべつ ごぼう はくさい ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら 1.8g	525 kcal 23.3g 16.9g 1.8g
18水	○	ごはん	たらんやさいあんかけ やさいのごますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう たら とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ピーマン もやし きゃべつ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ 1.9g	476 kcal 22.4g 11.2g 1.9g
19木	○	ごはん	とりのからあげ きゃべつのナムル えのきとあおなのかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	にんじん きゃべつ もやし えのきたけ ほうれんそう ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま 2.1g	559 kcal 26.0g 19.3g 2.1g
20金	○	むぎごはん	ポークカレー やみつきブロッコリー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー オレンジ	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら 2.1g	561 kcal 21.1g 15.5g 2.1g
23月	..... 天皇誕生日 .....						
24火	○	ちゅうかうおこわ	はるさめのごもくいため たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース きゃべつ ピーマン ほうれんそう ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま はるさめ かたくりこ 2.1g	533 kcal 20.8g 17.3g 2.1g
25水	○	ごはん	あつあげのみそいため はくさいのしょうがあえ うーめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ かつおぶし なた	にんじん きゃべつ ピーマン はくさい こまつな もやし ほししいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう かたくりこ うーめん 2.4g	549 kcal 23.7g 17.3g 2.4g
26木	○	やさいたっぷり みそラーメン	チヂミ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん きゃべつ もやし とうもろこし きくらげ ねぎ バナナ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま 2.0g	491 kcal 23.1g 14.2g 2.0g
27金	○	ごはん	さばのカレーたつたあげ ナムル まめふのみそしる	ぎゅうにゅう さば にぼし とうふ みそ	にんじん もやし きゃべつ ほうれんそう はくさい ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま ふ 1.9g	568 kcal 25.3g 21.5g 1.9g

★今月の地場産食材★

白菜 長ねぎ えのきたけ 乾燥きくらげ 手作りみそ

\*小学校3・4年生基準 I類群 -611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g

\*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。