



# 2月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から  
よくかんで食べましょう



令和8年 給食目標 寒さに負けない食事をしましょう

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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		
2月	ビーンズドッグ 旬の野菜献立	○	●かぶとじゃがいもの クリームスープ りんごサラダ	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆, チーズ,ベーコン	コッペパン,油,砂糖,小麦粉, じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,にんにく,かぶ, キャベツ,ぶなしめじ,りんご, はくさい,冷凍ホールコーン, きゅうり	寒さが厳しいこの時期のかぶは、甘味が増してとてもおいしく、緑黄色野菜の葉もやわらかくて栄養満点なので、捨てずに食べましょう。	601
3火	いわしの蒲焼き丼 節分献立	○	野菜和え きな粉豆	牛乳,いわし,大豆,きな粉	米,でんぷん,小麦粉,油,砂糖, ごま油	しょうが,はくさい,こまつな, きゅうり	節分の日には豆まきの他に、魔除けにいわしを門口に飾り、それを食べる風習がありました。日本各地で、その地域ならではの行事や食べ物があります。	623
4水	じゃこチャーハン	○	かにたま 春雨スープ	牛乳,焼き豚,ちりめん, かにフレーク,たまご, 鶏肉,豆腐	米,ごま油,油,砂糖,でんぷん, 緑豆はるさめ	長ねぎ,干し椎茸,しょうが, だけのご水煮,にんじん, 玉葱,こまつな, 冷凍グリーンピース	日本の食用のかにはタラバガニ、毛ガニ、ズワイガニなど種類が豊富です。寒い時期はともおいしく、茹でると赤くなる縁起の良い高級食材です。	592
5木	ご飯 入学説明会	○	お好みハンバーグ 豆腐のサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,豚肉,豆乳,たまご,豆腐, わかめ,油揚げ,みそ	米,油,パン粉,砂糖,ごま油, 白ごま,練りごま, じゃがいも	キャベツ,玉葱,紅しょうが, はくさい,こまつな,もやし, にんじん,長ねぎ	お好みハンバーグは、キャベツがたっぷり入ったお好み焼き風のハンバーグで、紅しょうがが味の決め手です。ソースをかけて食べます。	643
6金	カレーライス 6年生社会科見学 給食なし 保育園給食体験	○	フレンチサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天	米,油,じゃがいも,小麦粉, 豆乳クリームバター, はちみつ,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン, オレンジジュース,みかん缶	給食調理員さんお手製のカレールーの味は、学校給食の自慢です。給食体験の子もたちにおいしいカレーライスを食べてもらえてうれしいです。	603
9月	ソフトフランスパン 応援しよう! 冬のオリ・パラ給食Ⅰ	○	ミラノ風カツレツ キャロットラペ 豆のズッパ	牛乳,豚肉,たまご,粉チーズ, ツナ,ベーコン,大豆, いんげんまめ(乾), レンズまめ(乾)	ソフトフランスパン, 小麦粉,パン粉,油,砂糖, じゃがいも	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉葱, マッシュルーム	6日から冬のオリンピック・パラリンピックが始まりました。開催地イタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォにちなんで、ミラノ風カツレツです。	624
10火	シーフードスパゲッティ お誕生日給食	○	アーモンド入りサラダ アップルパイ	牛乳,ベーコン,いか, むき身あさり, 冷凍むきえび	スパゲッティ,小麦粉,油, 砂糖,アーモンド,バター, パイシート	玉葱,にんにく,マッシュルーム, トマト缶,こまつな,キャベツ, 冷凍ホールコーン,きゅうり, りんご	今日のお誕生日給食は、旬のりんごのアップルパイです。りんごはリンゴ酸やクエン酸が多く殺菌作用があるので、医者いらずと言われるほどです。	652
11水	🇯🇵 建国記念の日 🇯🇵							
12木	麦ごはん 郷土料理Ⅱ：京都	○	魚の西京焼き ごま酢和え かしわ汁	牛乳,ギンダラ,西京みそ, 鶏肉,油揚げ	米,押麦,砂糖,白ごま,ごま油, さといも,こんにゃく	しょうが,もやし,こまつな, はくさい,ごぼう,だいこん, にんじん,長ねぎ	西京焼きとは、西京みそに魚や肉を漬け込んで焼いたものです。西京みそは京都生まれの白みそです。塩味は控えめで、上品な甘さが特徴です。	646
13金	鶏ごぼうピラフ バレンタイン給食	○	★フロッコリーのシチュー ブラウニー	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご	米,油,じゃがいも,小麦粉, バター,砂糖,アーモンド, 粉糖	玉葱,ごぼう,にんにく,にんじん, ぶなしめじ,フロッコリー	今日はバレンタインデーにちなんで、ブラウニーが登場します。ブラウニーとはチョコレートの焼き菓子で、その色から、ブラウニーとなりました。	661
16月	ご飯	○	魚の竜田揚げ 磯和え いも煮風汁	牛乳,サバ,刻みのり,豚肉, 豆腐,みそ	米,でんぷん,小麦粉,油, さといも,こんにゃく	しょうが,キャベツ,こまつな, にんじん,もやし,ごぼう, だいこん,長ねぎ	さばは日本各地で食べられているお馴染みの青魚です。揚げ物のほかに、傷みやすいので酢やみそを使った料理に向いています。	639
17火	麦ごはん 旬の野菜献立	○	●白菜と豚肉のうま煮 けんちん汁 カルピスゼリー	牛乳,豚肉,油揚げ,カルピス, 粉寒天	米,押麦,油,砂糖,でんぷん, さといも,こんにゃく, ごま油	はくさい,干し椎茸,にんじん, だいこん,長ねぎ,ごぼう,白桃缶	旬の野菜、白菜はカゼ予防に役立つビタミンCが多く、カリウムなどのミネラル類も豊富です。食物繊維が多く、おなかの調子を整えます。	612
18水	みそ煮込みうどん かむカム献立	○	ひみこスナック 大根ツナサラダ みかん	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, かえり煮干し,大豆, ツナ	うどん,油,ごま油, さつまいも,でんぷん, 砂糖,白ごま	にんじん,玉葱,こまつな,だいこん, はくさい,みかん	よくかんで食べると脳の血流量が増し、集中力が高まります。かえり煮干しはしらすから少し成長した稚魚で、頭も骨も柔らかいのが特徴です。	613
19木	じゃこわかめごはん 食育の日	○	生揚げと里芋のそぼろ煮 菜の花のからし和え	牛乳,わかめ,ちりめん,豚肉, 生揚げ	米,白ごま,さといも,油,砂糖, でんぷん	しょうが,にんじん,干し椎茸, キャベツ,なばな	今日は食育の日、「まごわやさしいこ」献立です。今日は今が旬の菜の花を取り入れました。菜の花はアブラ科の植物の花全般を指します。	626
20金	チョコチップパン 応援しよう! 冬のオリ・パラ給食Ⅱ	○	フリッタータ (イタリア風オムレツ) バジルドレサラダ ミネストローネ	牛乳,たまご,粉チーズ,豆乳, チーズ,ベーコン, レンズまめ(乾),大豆	チョコチップパン, じゃがいも,油,マカロニ	玉葱,赤ピーマン,黄ピーマン, マッシュルーム,キャベツ, こまつな,きゅうり,にんにく, レモン汁,にんじん,セロリ, しょうが	オリ・パラ給食の第2弾です。フリッタータは、カラフルな野菜がたっぷり入った、イタリアらしいオムレツです。	590
23月	🇯🇵 天皇誕生日 🇯🇵							
24火	こぎつねごはん	○	小魚の石垣揚げ 糸寒天の和え物 ふるさと汁	牛乳,油揚げ,鶏肉,シヤモ, 糸寒天,豆腐,みそ	米,砂糖,白ごま,黒ごま, 小麦粉,油,こんにゃく, さといも	にんじん,もやし,こまつな, はくさい,えのきたけ,だいこん, 長ねぎ	石垣揚げとは、衣に白と黒のごまをたっぷり混ぜてあげたもので、ごつごつした様子が、石垣に似ていることから、この名が付けました。	639
25水	ダイスチーズパン	○	★ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ウィンナー, ヨーグルト	ダイスチーズパン, じゃがいも,粉糖	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ, かぶ,フロッコリー,バナナ, みかん缶,パイナップル缶,アロエ缶	フルーツヨーグルトに入っているアロエは食用のアロエベラという種類のもので、分厚い葉の中にある半透明のゼリー状の部分を食べます。	620
26木	チゲラーメン	○	海鮮サラダ 小松菜ジャンボ餃子	牛乳,豚肉,みそ,いか, 冷凍むきえび,わかめ, 高野豆腐	蒸し中華めん,油,ごま油, 白ごま,砂糖, ぎょうざの皮,小麦粉	はくさい,キムチ,長ねぎ,にんにく, しょうが,にんじん,もやし,にら, キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,玉葱,こまつな	いつものみそラーメンにキムチを入れた、ピリ辛のチゲラーメンです。今ではキムチも給食ですっきりおなじみになりました。	578
27金	ご飯	○	魚の塩焼き 榎木ごぼうの五目きんぴら さといものみそ汁 せとか	牛乳,サケ,さつま揚げ, 油揚げ,わかめ,みそ	米,こんにゃく,ごま油,砂糖, さといも	にんじん,ごぼう,さやいんげん, 玉葱,長ねぎ,せとか	せとかは、清見、アンコール、マスコットを掛け合わせた柑橘です。濃厚な甘みとやわらかい食感で、皮もすくむきやすいのが特徴です。	630

### 【給食のお知らせ】

- 「★」は、ラッキーにんじんの日、「●」は、野菜献立です。
- 8(はち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を「👄」で示し、取り入れています。
- 太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。
- 給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。
- ※仕入れの都合や年度末の価格調整のため、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、  
東栗原小学校のホームページで見ることができます。  
ぜひ、ご覧ください。