



2月のたのしいしょくじ



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	チキンカツ、いんげんとちくわのごまマヨ和え、みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ)、御飯、みかん缶	鶏むね肉(50g)、食塩(0g)、小麦粉(3g)、卵(5g)、パン粉(5g)、油(3g)、中濃ソース(1g)、いんげんまめ(ゆで)(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ちくわ(6g)、ごま(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、はくさい(28g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、みかん缶(10g)、菓子パン(60g)、牛乳(150g)。	チーズ蒸しパン、牛乳150	740(51.8) 30.3(21.2) 19.3(13.5) 5.9(4.2)	20日	ピザバーグ、かぼちゃサラダ、コンソメスープ、御飯、みかん缶	合いミンチ(50g)、たまねぎ(30g)、にんじん(7g)、ピーマン(1g)、卵(10g)、チーズ(10g)、パン粉(3g)、牛乳(5g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、ケチャップ(10g)、かぼちゃ(55g)、きゅうり(9g)、ハム(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、ベーコン(8g)、にんじん(5g)、キャベツ(23g)、食塩(0g)、コンソメ(2g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、米(50g)、みかん缶(10g)、クラッカー(15g)、いちごジャム(15g)、牛乳(150g)。	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	734(51.4) 26.7(18.7) 32.4(22.7) 4.3(3.0)
03日	節分メニュー 鮭のマヨネーズ焼き、あげ入りごまあえ、かみなり汁、御飯	さけ(40g)、卵(10g)、マヨネーズ(3g)、はくさい(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、ごま(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、木綿豆腐(20g)、だいこん(9g)、ごぼう(9g)、えのきたけ(8g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、ごま油(1g)、米(50g)、黒大豆(6g)、黒砂糖(1g)、きな粉(1g)、かりんとう(黒)(30g)、牛乳(150g)。	きな粉大豆、かりんとう、牛乳150	583(40.8) 27.3(19.1) 20.8(14.5) 4.3(3.0)	21日		ホットケーキ粉(25g)、牛乳(17g)、卵(10g)、マーガリン(2g)、メープルシロップ(3g)、牛乳(150g)。	◎ホットケーキ、◎牛乳150	226(15.8) 8.7(6.1) 9.7(6.8) 0.5(0.3)
04日	豚肉の甘辛炒め、春雨サラダ、みそ汁(ふ・うすあげ・ねぎ)、御飯、黄桃缶	豚肉(肩)(60g)、たまねぎ(28g)、しょうが(1g)、油(1g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、酒(2g)、砂糖(1g)、はるさめ(5g)、フロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、焼し(2g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、もも缶(15g)、たこ(焼)(10g)、ねぎ(3g)、小麦粉(12g)、卵(4g)、食塩(0g)、あおのり(0g)、ウスターソース(5g)、水(6g)、牛乳(12g)、(30g)、だいこん(92g)、にんじん(10g)、ピーマン(4g)、ちくわ(13g)、片栗粉(2g)、油(1g)、しょうが(1g)、しょうゆ(6g)、砂糖(3g)、みりん(2g)、かつおだし汁(40g)、しらす干し(9g)、こまつな(4g)、砂糖(1g)、しょうゆ(1g)、ごま(2g)、米(50g)、カップゼリー80℃青りんご(60g)、ほんかん(30g)、ワッキー(12g)、牛乳(150g)。	たこ焼き、牛乳150	589(41.2) 27.1(19.0) 22.0(15.4) 2.9(2.0)	24日	豆腐のカレー煮、シウマイ、御飯、ミニチーズ	木綿豆腐(90g)、豚肉(肩ロース)(25g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(12g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、油(2g)、カレールウ(12g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、かつおだし汁(40g)、しょうゆ(うすくち)(冷凍)(30g)、米(50g)、チーズ(1g)、ホットケーキ粉(20g)、牛乳(10g)、卵(10g)、黒砂糖(5g)、油(3g)、しょうゆ(1g)、牛乳(150g)。	マラーカオ、牛乳150	714(50.0) 28.8(20.2) 32.0(22.4) 4.8(3.3)
05日	季節を味わうメニュー 牛肉とふろふき大根、小松菜とじゃこの炒り煮、御飯、青りんごゼリー	牛肉(もも)(30g)、だいこん(92g)、にんじん(10g)、ピーマン(4g)、ちくわ(13g)、片栗粉(2g)、油(1g)、しょうが(1g)、しょうゆ(6g)、砂糖(3g)、みりん(2g)、かつおだし汁(40g)、しらす干し(9g)、こまつな(4g)、砂糖(1g)、しょうゆ(1g)、ごま(2g)、米(50g)、カップゼリー80℃青りんご(60g)、ほんかん(30g)、ワッキー(12g)、牛乳(150g)。	ボンカン、ビスコ(12g)、牛乳150	741(51.9) 20.4(14.3) 17.4(12.2) 2.7(1.9)	25日	ミートスバゲティ、コーンサラダ、スナックスティック(15g)、ヤクルト	スバゲティ(42g)、合いミンチ(27g)、たまねぎ(36g)、にんじん(8g)、油(3g)、ミートソース缶(54g)、ケチャップ(19g)、ウスターソース(2g)、コンソメ(0g)、マーガリン(1g)、水(45g)、片栗粉(3g)、コーン(冷凍)(33g)、きゅうり(14g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、菓子パン(15g)、ヤクルト(65g)、プリン(65g)。	プリン	595(41.6) 19.1(13.4) 21.8(15.3) 5.1(3.6)
06日	とりのごまみそ焼き、和風ドレッシングサラダ、そうめん汁、御飯	鶏もも肉(80g)、米みそ(淡色辛みそ)(4g)、しょうゆ(1g)、本みりん(3g)、砂糖(2g)、ごま(2g)、キャベツ(32g)、きゅうり(20g)、にんじん(5g)、和風ドレッシング(5g)、干しそうめん(9g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、米(50g)、ヨーグルト(加糖)(75g)。	ギリシャ風ヨーグルト	410(28.7) 25.5(17.9) 7.9(5.5) 1.9(1.4)	26日	お好み焼き風卵焼き、ひじきの煮付け、すまし汁(豆腐・わかめ・みつば)、御飯	卵(45g)、豚ひき肉(20g)、にんじん(5g)、キャベツ(17g)、万能ねぎ(1g)、かつおだし汁(0g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、中濃ソース(3g)、ひじき(3g)、大豆(6g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(3g)、みりん(1g)、かつおだし汁(1g)、木綿豆腐(19g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、アメリカンドッグ(25g)、油(3g)、ケチャップ(2g)、牛乳(150g)。	ミニアメリカンドッグ、牛乳150	522(36.5) 22.9(16.0) 22.0(15.4) 3.4(2.4)
09日	魚の磯辺揚げ、千切り大根の煮付け、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、御飯	ホキ(40g)、てんぷら粉(10g)、油(5g)、あおのり(0g)、食塩(0g)、切り干しだいこん(7g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(うすくち)(4g)、みりん(1g)、木綿豆腐(20g)、万能ねぎ(2g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、菓子パン(30g)、牛乳(150g)。	はちみつケーキ、牛乳150	620(43.4) 20.3(14.2) 21.9(15.4) 3.3(2.3)	27日	ハムコロッケ、ごぼうサラダ、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯	じゃがいも(34g)、たまねぎ(19g)、ハム(18g)、コーン(冷凍)(4g)、パン粉(10g)、卵(4g)、小麦粉(6g)、油(5g)、シチューミックスクリーム(2g)、中濃ソース(2g)、ごぼう(27g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、ごまドレッシング(8g)、万能ねぎ(2g)、もやし(15g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、パイ皮(20g)、ゆであずき缶(20g)、牛乳(150g)。	あずきパイ、牛乳150	645(45.1) 19.9(13.9) 24.7(17.3) 8.4(5.8)
10日	牛肉と野菜の中華風炒め、えびしゅうまい、御飯、バナナ	牛肉(もも)(32g)、はるさめ(9g)、チンゲンサイ(23g)、たまねぎ(42g)、にんじん(10g)、しめじ(11g)、黒きくらげ(1g)、油(3g)、オイスターソース(2g)、しょうゆ(1g)、鳥がらだし汁(1g)、ごま油(0g)、エビシューマイ(冷凍)(30g)、米(50g)、バナナ(60g)、もち米(5g)、しょうゆ(0g)、牛乳(150g)。	お菓子、牛乳150	536(37.5) 18.8(13.2) 16.6(11.6) 3.2(2.2)	28日		ホットケーキ粉(10g)、絹ごし豆腐(10g)、グラニュー糖(1g)、油(3g)、牛乳(150g)。	◎豆腐チュロス、◎牛乳150	164(11.5) 6.3(4.4) 9.5(6.6) 0.3(0.2)
12日	豚肉のごま照り焼き、スバゲティサラダ、みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ)、御飯	豚肉(もも)(70g)、ごま(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(4g)、砂糖(1g)、油(1g)、スバゲティ(7g)、フロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、だいこん(18g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、白玉粉(25g)、砂糖(6g)、きな粉(6g)、黒ごま(1g)、牛乳(150g)。	黒ゴマきな粉もち、牛乳150	683(47.8) 31.0(21.7) 24.9(17.4) 3.7(2.6)		からだを温めて寒い冬を乗り切ろう! 年が明けて2026年も1ヵ月が過ぎました。気温も下がり寒い日が増えてきました。1月20日~2月3日大寒と呼ばれ、1年で1番寒い時期と言われています。インフルエンザなどのウィルスは「低温・乾燥」で感染を拡大させますので、この時期はより一層気をつけましょう。からだの中からも感染を防ぐため、免疫力を高めるような食事を心がけたいですね。栄養素としては、ビタミンAやビタミンCをとって免疫力を高め、たんぱく質をしっかりとることでたくさん免疫細胞を作って強いからだを作りましょう。そして大切なのが「からだを温めること」です。体温が1度あがると免疫細胞が活発になると言われています。外からは、三首(首・手首・足首)を温めるとからだ全体が温まるそうです。中から寒い時期に旬を迎える「大根・人参・ごぼう」やしょうがなどからだを温める食材を積極的にとりましょう。今月の季節を味わうメニューは、「牛肉とふろふき大根」です。大根、人参、ピーマン、ちくわが入り、おろししょうがを少し加えてとろみをつけた煮物です。給食でもからだを温めて元気に過ごしてもらいたいです。2月3日は節分です!春の始まりを意味する立春の前日にあたる日が節分です。大人は、厄除けや無病息災を願う行事ですが、子どもたちは鬼がくる怖い行事と思っているかもしれませんね。給食では、節分メニューとして、「かみなり汁」を作ります。豆腐を炒めたときにバリバリという音が雷に聞こえるから名づけられました。豆腐と根菜類が入ったすまし汁です。おやつには、「きな粉大豆」を作ります。大豆の水煮を使って、やわらかい豆に砂糖ときな粉をまぶしたおやつです。豆まき炒り大豆は、子どもには硬くのを詰まらせる心配があるので、ご家庭では取り扱いに気をつけてくださいね。			
13日	大豆入り炒りどり、肉団子、わかめ御飯、ミニゼリー	鶏もも肉(25g)、だいず(乾)(17g)、れんこん(20g)、ごぼう(21g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、板こんにゃく(20g)、にんじん(15g)、ちくわ(11g)、みりん(2g)、しょうゆ(5g)、砂糖(2g)、かつおだし汁(40g)、油(1g)、肉団子(冷凍)(20g)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、カップゼリー(30g)、ホットケーキ粉(20g)、ココア(ビュココア)(1g)、砂糖(5g)、生クリーム(10g)、コーンフレーク(3g)、牛乳(150g)。	バレンタインココア蒸しパン、牛乳150	743(52.0) 26.8(18.7) 20.1(14.1) 8.7(6.1)			◎マシュマロサンド、◎牛乳150	165(11.5) 6.3(4.4) 6.9(4.8) 0.3(0.2)	
14日		クラッカー(12g)、マシュマロ(7g)、牛乳(150g)。							
16日	魚の照り焼き、おなかマヨ和え、みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ)、御飯	さわら(60g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、砂糖(1g)、酒(2g)、フロッコリーゆで(冷凍)(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、かつお節(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、チンゲンサイ(15g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、ハーフパイ(30g)、牛乳(150g)。	ハーフパイ、牛乳150	591(41.3) 26.4(18.4) 25.7(18.0) 2.7(1.9)					
17日	ピビンバ、わかめスープ、バナナ	米(65g)、牛肉(もも)(50g)、焼肉のたれ甘口(5g)、もやし(36g)、ほうれんそう(18g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、食塩(0g)、バナナ(60g)、焼し(5g)、バター(8g)、グラニュー糖(7g)、牛乳(150g)。	スナック、牛乳150	617(43.2) 23.0(16.1) 22.5(15.8) 3.1(2.1)					
18日	お誕生日会 おたのしみメニュー メンチカツパン、タマゴパン、大豆入りサラダ、ウインナー、コーンスープ、フルーツ杏仁風プリン	バターロール(30g)、メンチカツ(冷凍)(25g)、中濃ソース(2g)、油(3g)、バターロール(30g)、卵(19g)、マヨネーズ(6g)、大豆(5g)、フロッコリーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、ウインナー(20g)、コーンクリーム粉末スープ(17g)、牛乳(20g)、カップゼリー(40g)、いちごショートケーキ(120g)、野菜ジュース(125g)。	いちごショートケーキ、ほうれん草&ぶどうジュース	1060(74.2) 25.0(17.5) 44.5(31.2) 4.8(3.4)					
19日	鶏のから揚げ、中華風サラダ、みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ)、御飯	鶏もも肉(65g)、から揚げ粉(5g)、小麦粉(3g)、卵(2g)、油(5g)、はるさめ(5g)、フロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、黒きくらげ(1g)、ごま(1g)、ごま油(1g)、酢(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(2g)、鳥がらだし汁(0g)、たまねぎ(19g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、食パン(30g)、マーガリン(5g)、ごま(2g)、グラニュー糖(5g)、牛乳(150g)。	ごまシュガーToast、牛乳150	621(43.5) 27.8(19.4) 22.8(16.0) 4.0(2.8)					