



2月のこんだて



国分寺市立第一小学校

令和8年

2	月	ごはん みそそぼろ大豆 鰯のかばやき うどん入り昆布野菜 *のっぺい汁		*印はリクエスト献立 2学期にリクエスト給食のアンケートを取りました。2月から3月に上位の献立をはじめ、できるだけリクエストにこたえられるよう出す予定です。	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぷん こめぬかあぶら さとう しろごま さといも	ぎゅうにゅう だいず とりにく あかみそ いわし こんぶ とうふ あぶらあげ	しょうが うど キャベツ こまつな にんじん だいこん ながねぎ しめじ	
3	火	ビビンバ ビーフンスープ りんご	//	 	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま ビーフン でんぷん	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな ちんげんさい ながねぎ りんご	
4	水	ごはん 鯖の変わり揚げ 切り干し大根の煮物 みそけんちん汁	//		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん こめぬかあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず とりにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こんにゃく	
5	木	*揚げパン *ハンガリアシチュー *わかめサラダ 中華ドレッシング	//		2日 節分献立	コッペパン さとう こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり
6	金	*きつねうどん 鶏肉の磯辺揚げ *根菜チップ ミニトマト	//		 	うどん さとう でんぷん こむぎこ こめこ こめぬかあぶら さつまいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あおのり たまご	にんじん ほうれんそう ながねぎ ほししいたけ れんこん ごぼう トマト
9	月	*ガーリックトースト *コーンシチュー ごぼうサラダ みそドレッシング	//	6日13日 ミニトマト		しょくパン バター じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ クリームコーン ホールコーン ごぼう きゅうり キャベツ
10	火	麦入りごはん わかめの佃煮 *鮭の竜田揚げ うどのきんぴら 飛鳥汁	//	1人2こ		こめ おしむぎ しろごま さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ さけ とうふ あかみそ	しょうが にんじん うど ごぼう こんにゃく さやいんげん ながねぎ だいこん えのきたけ こまつな
12	木	豚丼 即席漬け 呉汁 オレンジ	//	 <div>うどんが旬です。 いろいろな献立に 入れます。 国分寺市の特産物 を味わいましょう。</div> 		こめ しらたき こめぬかあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ あかみそ	たまねぎ しょうが ごぼう ながねぎ だいこん きゅうり にんじん オレンジ
13	金	*タンメン *春巻き かぶの中華和え ミニトマト	//		ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし たけのこ ほししいたけ かぶ きゅうり ミニトマト	
16	月	ごはん マーボー豆腐 塩だれキャベツ 中華スープ りんご	//		こめ こめぬかあぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく はつちようみそ あかみそ たまご	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら キャベツ きくらげ ちんげんさい りんご	
17	火	*ほうれん草のペペロンチーノ *ライスコロッケ トマトソース 野菜スープ	//		スパゲティ オリーブオイル こめ もちごめ バター こめぬかあぶら こめこ パンこ	ベーコン ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ たまご	にんにく ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ホールトマト キャベツ しめじ もやし ちんげんさい	
18	水	*カレーライス *福神漬 *白玉ポンチ	//	うどんポン	こめ じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ バター しらたまこ こめこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご ふくじんづけ レモンかじゅう あまなつみかんかん ももかん んごかん	
19	木	ひじきのふりかけごはん 鯖のレモンしょうゆかけ 根菜の煮物 五目汁	//	27日 郷土料理 埼玉県鳩山町 国分寺市と文化財を通じた交流を行い、「友好都市協定」を結んでいます。焼き物の産地があり、武蔵国分寺の屋根瓦の生産地としてつながりがあります。鳩山町にちなんだ献立を出します。	こめ しろごま さとう でんぷん こむぎこ こめぬかあぶら	ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ あかみそ さつまあげ	レモンかじゅう にんにく ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	
20	金	カルツオーネ チキンピーンズ ブロッコリーともやしのソテー	//		こむぎこ こめこ さとう オリーブオイル じゃがいも こめぬかあぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう だいず とりにく	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん ホールトマト パセリ ホールコーン もやし ブロッコリー しめじ にんにく	
24	火	*わかめごはん 鯖のみそマヨネーズ焼き 白菜のゆず和え 豚汁	//		こめ しろごま マヨネーズ さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう さわら しろみそ ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく パセリ はくさい こまつな にんじん ゆず うど ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく	
25	水	*ホットドック チンゲン菜のクリーム煮 マカロニサラダ マヨネーズドレッシング	//		コッペパン こめぬかあぶら こむぎこ バター マカロニ マヨネーズ さとう	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ キャベツ ちんげんさい にんじん マッシュルーム ホールコーン きゅうり	
26	木	雑穀ごはん *ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	//		28日 豆腐団子	こめ きび おしむぎ あかごめ こむぎこ でんぷん こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ わかめ	にんにく たけのこ キャベツ もやし きくらげ こまつな えのきたけ ながねぎ
27	金	かて飯 豆腐団子の小松菜あんかけ つみっこ オレンジ	//	1～4年 2こ 5, 6年 3こ	こめ さつまいも パンこ でんぷん こめぬかあぶら さとう しらたまこ こむぎこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいこん ながねぎ ごぼう はくさい しめじ オレンジ	

栄養量（中学年） 2月平均 ※ 都合により献立を変更する場合があります。

I 補 給 量	蛋白質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
635	26.7	23.7	351	101	2.5	2.9	270	0.44	0.59	31	3.0	6.8

バイキング給食
4日 1年2組
12日 1年1組

鍋給食
26日 5年1組

＜2月の目標＞
栄養を考えて
食べましょう

裏面の
給食だよりも
お読みください。