



# 2月のこんだて

令和8年

国分寺市立第一小学校



		主に力のもととなる食品										主に血や肉、骨をつくる食品			主に体の調子を整える食品		
2	月	ごはん みぞそぼろ大豆 鯿のかばやき うど入り昆布野菜 *のっつい汁	MILK	*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 でんぶん こめぬかあぶらさとう しろごまさといも	ぎゅうにゅう だいす 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 ピーフンスープ りんご	11		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま ピーフン でんぶん	ぶたにく だいす 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	11		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん こめぬかあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいす 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	11		コッペパン さとう こめぬかあぶら じやがいも こむぎこ パー 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	11		うどん さとう でんぶん 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	11		しょくパン パター じやがいも 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 うどのはんぴら 飛鳥汁	11		こめ おしむぎ しろごまさとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ こめぬかあぶら じやがいも	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじやこ 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 吳汁 オレンジ	11		こめ しらたき こめぬかあぶら さとう じやがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす 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	11		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 でんぶん 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	11		こめ こめぬかあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく はっこうみそ 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	11	うどポン 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。	スパゲティ オリーブオイル こめ もちごめ パター こめぬかあぶら こめこ パンこ	ベーコン ぎゅうにゅう だいす 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	11		こめ じやがいも こめぬかあぶら こむぎこ パター 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 あまなみかんかん ももかんり んごかん										
19	木	ひじきのふりかけごはん 鮪のレモンしょうゆかけ 根菜の煮物 五目汁	11		こめ しろごまさとう でんぶん こむぎこ こめぬかあぶら	ひじき かつおぶしがゅうにゅう 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 チキンビーンズ ブロッコリーともやしのソテー	11		こむぎこ こめこ さとう オリーブオイル じやがいも こめぬかあぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう だいす 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 鰯のみぞマヨネーズ焼き 白菜のゆず和え 豚汁	11		こめ しろごまさとう さとう じやがいも	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	11		コッペパン こめぬかあぶら こむぎこ パター マカロニ マヨネーズ さとう	ワインナー 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 *ヤンニヨムチキン チャプチエ わかめスープ	11		こめ きび おしむぎ あかごめ こむぎこ でんぶん 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	11		こめ さつまいも パンこ でんぶん 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群	蛋白質	脂肪	カリウム	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。

