

2月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市給食センター 東館

令和8年

| 日・曜 | 献立名 | 献立名 | 食品名 | 食品名 | 食品名 | 栄養量 | 給食センターからお知らせ |
|-----|--|------------------------------|--|---|---|---------------|----------------------------|
| | | 主にエネルギーのもとになるもの (きいろ) | 主に体をつくるもとになるもの (あか) | 主に体の調子を整えるもとになるもの (みどり) | エネルギー (たんぱく質) | | |
| 2月 | ごはん、ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ふゆやさいのみそしる | はるさめのわふう サラダ(ねぎごま) | ごはん、はるさめ ドレッシング、さとう | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶり なまあげ、みそ | だいこん、はくさい、ながねぎ こまつな、にんじん、キャベツ もやし、トマト | 594 [27.8] | ぶりは冬が旬の赤身魚です |
| 3火 | すめし、てまきのり、ぎゅうにゅう だいちとりにくのあまからいため つみれじる | | ごはん、さつまいも、あぶら ごま、さとう、でんぷん | ぎゅうにゅう、つみれ、とりにく だいち、のり | だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、こまつな、しょうが | 619 [23.2] | 節分献立です |
| 4水 | こどもパン、ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースがけ マカロニスープ | ツナとごぼうの サラダ(わふう クリーミー) | パン、マカロニ、あぶら さとう、ドレッシング | ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ ぶたにく | キャベツ、にんじん、たまねぎ セロリー、ごぼう、きゅうり、トマト にんにく、しょうが | 601 [26.5] | ごぼうは食物繊維が豊富です |
| 5木 | ごはん、チャーハンのく、ぎゅうにゅう しろみさかなのあまずあんかけ トックスープ | | ごはん、トック、ごまあぶら さとう、でんぷん、あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう、とりにく、ホキ ぶたにく、なると、たまご | にんじん、たけのこ、しいたけ チンゲンサイ、とうもろこし、にんにく ながねぎ、さやいんげん、あかピーマン | 611 [27.1] | チャーハンの具はご飯と一緒に食べてください |
| 6金 | ごはん、ぎゅうにゅう とうふのいそべやき(2こ) やさしいため、いもにじる | | ごはん、さといも、さとう あぶら、でんぷん、こむぎこ こんにやく | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とうふ、イトヨリ、とうにゅう たまご、あおさ | にんじん、ながねぎ、ごぼう しめじ、こまつな、キャベツ もやし、ピーマン、たまねぎ | 599 [23.4] | 芋煮は山形県の郷土料理です |
| 9月 | ごはん、さやまちゃふりかけ とりにくのう、さけキャベツメンチカツ さわにわん | なのはなあえ (だししょうゆ) | ごはん、あぶら、パンこ こむぎこ、でんぷん、さとう マヨネーズ、さやまちゃふりかけ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ | にんじん、だいこん、ごぼう しめじ、ながねぎ、こまつな なばな、キャベツ、もやし、たまねぎ | 647 [24.3] | 狭山茶は日本三大めい茶です |
| 10火 | ハヤシライス、ぎゅうにゅう クリスマスチキン こまつなとじゃこのいためもの | | むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、あぶら、こむぎこ ごまあぶら、でんぷん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう とりにく、しらす、あぶらあげ | にんじん、たまねぎ、もやし グリーンピース、にんにく しょうが、こまつな、キャベツ | 663 [25.3] | ちりめんじゃこは、いわしの稚魚です |
| 12木 | ごはん、ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(2こ) えびとあつあげのチリソースに ワタンスープ かためきシアチーズ(いちご) | | ごはん、ワタン、でんぷん ごまあぶら、さとう、あぶら パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ とうふ、えび、すけそうだら かためきシアチーズ(いちご) | にんじん、きくらげ、もやし チンゲンサイ、ながねぎ たけのこ、ピーマン、にんにく しょうが、とうもろこし、たまねぎ | 625 [25.0] | えびはたんぱく質と豊富な魚介類です |
| 13金 | ココアあげパン、ぎゅうにゅう ジャーマンポテト しらたまいりやさいスープ とうにゅうパンナコッタ | | パン、あぶら、さとう しらたまもち、じゃがいも エッグケア とうにゅうパンナコッタ | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン | だいこん、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、とうもろこし、にんにく | 588 [19.9] | パンナコッタはイタリアの伝統的なデザートです |
| 16月 | ちやめし、ぎゅうにゅう とりにくのうのみそだれがけ おでん | ほうれんそうの あえもの (ゆずかつお) | ごはん、こんにやく じゃがいも、ちくわぶ、さとう でんぷん、ドレッシング | ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ がんとどき、こんぶ、あげボール とりにく、みそ | だいこん、ほうれんそう、もやし にんじん | 615 [30.9] | ほうれん草はビタミンCが豊富です |
| 17火 | みそラーメン、ぎゅうにゅう ことうむしパン | かふうあえ (ちゅうか) | ちゅうかめん、あぶら、ごま さとう、むしパンのこな ドレッシング | ぎゅうにゅう、ぶたにく だいちミート、みそ | にんじん、たまねぎ、きくらげ、こまつな もやし、とうもろこし、しょうが、だいこん にんにく、キャベツ | 664 [25.3] | 黒糖蒸しパンは給食センターで手作りしています |
| 18水 | ぶどうパン、ぎゅうにゅう ミラノふうチキンカツレツ やさいのアリオアリオ ミネストローネ | | パン、マカロニ、じゃがいも あぶら、オリーブオイル パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう、あさり、ぶたにく とりにく、チーズ | にんじん、たまねぎ、こまつな セロリー、トマト、キャベツ、パセリ プロッコリ、あかピーマン、バジル エリンギ、とうもろこし、にんにく | 631 [27.3] | ミネストローネとアリオアリオはイタリア料理です |
| 19木 | ごはん、ぎゅうにゅう パオズ(2こ)、ぶたキムチ ちゅうかコーンスープ | | ごはん、でんぷん、パンこ ごまあぶら、さとう、あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう、とうふ、たまご ぶたにく、ひじき、えび、こんぶ とりにく、こうやどうふ | しょうが、にんじん、たけのこ、にんにく ながねぎ、こまつな、とうもろこし はくさい、もやし、たまねぎ、だいこん えのきたけ、にら | 602 [25.5] | キムチは腸内環境を整える働きがあります |
| 20金 | ごはん、ぎゅうにゅう いわしのしょうがに、ひじきのもの こんにゃくのみそしる | | ごはん、じゃがいも、でんぷん しらたき、あぶら、さとう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ いわし、ひじき、さつまあげ | にんじん、だいこん、ごぼう れんこん、さやいんげん しょうが | 598 [25.3] | いわしは広い範囲の海を移動しながら生活する回遊魚です |
| 24火 | ごはん、ぎゅうにゅう カツオフライ、ガバオふうそぼろいため フォースープ、ココアムース | | ごはん、フォー、あぶら、パンこ さとう、こむぎこ、ココアムース | ぎゅうにゅう、とりにく、かつお ぶたにく、だいちミート、だいち | にんじん、もやし、しいたけ、バジル チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン あかピーマン、にんにく、しょうが | 711 [31.0] | ココアムースはデザート選挙で選ばれました |
| 25水 | カレーライス、ぎゅうにゅう アーモンドいりごさかな | くきわかめの サラダ(わふう) | むぎごはん、じゃがいも ルウ、あぶら、ドレッシング アーモンド、ごま、さとう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう くきわかめ、いわし | にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、きゅうり、もやし | 615 [22.9] | 小魚はカルシウムが豊富です |
| 26木 | はちみつパン、ぎゅうにゅう なすのミートグラタン、ファソラーダ | えだまめサラダ (シーザー) | パン、じゃがいも、あぶら ドレッシング、さとう | ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ とりにく、おから | にんじん、たまねぎ、セロリー えだまめ、キャベツ、きゅうり あかピーマン、トマト、りんご にんにく、なす | 638 [22.0] | ファソラーダはギリシャ料理です |
| 27金 | ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのなんばんだれがけ(2こ) にくだんごとはくさいのもの なめこのみそしる | | ごはん、ごま、ごまあぶら さとう、でんぷん | ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、とりにく にくだんご | なめこ、だいこん、こまつな にんにく、しょうが、たまねぎ あかピーマン、はくさい にんじん、たけのこ、さやいんげん | 622 [25.4] | 南蛮だれは甘酸っぱい味つけのタレです |

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※小松菜と長ねぎは三郷市産を使用する予定です。
※食品名は主材料のみ記載しています。

平均
625
[25.5]

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

2月24日(火)のココアムースは、三郷市の選挙管理委員会が指定した小学校の6年児童が選んだデザートです。

