

令和8年



2月 学校給食予定献立表(東部)



公式インスタグラム@TOMAKOMAI.KYUSHOKU
～献立や調理の様子などの情報を配信～
フォロー＆いいね♡よろしくお願いします!!



月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
2 ごはん	栄 低 522kcal 21.8g 15.0g 2.4g 中 612kcal 24.5g 16.0g 2.9g 高 731kcal 29.9g 19.7g 3.5g 学 817kcal 32.2g 20.4g 3.9g	3 コッペパン	栄 低 535kcal 22.9g 19.0g 2.1g 中 623kcal 26.7g 21.8g 2.8g 高 755kcal 32.1g 25.6g 3.2g 学 823kcal 34.8g 27.3g 3.5g	4 ごはん	栄 低 542kcal 21.3g 15.8g 1.4g 中 611kcal 24.3g 17.7g 1.7g 高 682kcal 27.6g 19.7g 1.9g 学 770kcal 29.8g 20.7g 2.1g	5 うどん	栄 低 533kcal 20.5g 16.9g 2.7g 中 599kcal 23.8g 18.3g 3.2g 高 624kcal 25.9g 19.4g 3.6g 学 707kcal 26.6g 21.7g 3.6g	6 ごはん	栄 低 592kcal 20.2g 18.3g 1.7g 中 647kcal 22.5g 19.1g 2.1g 高 706kcal 24.9g 20.3g 2.4g 学 778kcal 26.1g 20.5g 2.4g
ごまみそおでん えびにらまんじゅう (4年生以下 1個) (5年生以上 2個)	ねじりごんにやく(ごんにやく芋・ごんにやく粉・海藻粉末)・大根・人参・鶏肉・鶏つみれ(スケトウダラ・玉葱・鶏肉・でんぷん・人参・大豆・ごぼう・生葱・オリーブオイル・食塩・砂糖・醤油・豚肉)・味噌(大豆・米・塩)・合わせだし(さば・醤油・大豆・小麦・みりん・砂糖・白だし)・料理酒・ミニごぼう(大豆・上新粉・植物油・人参・ごま・食塩・砂糖)	玉葱・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・クルミ・クルミ・ホールコーン・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(牛乳・牛乳・生クリーム(乳)・バセリ)・こしょう	水煮大豆・冷凍豆腐(大豆)・きざみ油揚げ(大豆)・つきごんにやく・大根・人参・ごぼう・長葱・おろし生葱・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・ごんぶだし・鰹だし・パツク	豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・ごんぶだし・鰹だし・パツク	豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・ごんぶだし・鰹だし・パツク	さつまいも・じゃがいも・砂糖・加工でんぷん・小麦粉加工品・塩・パーム油・菜種油	豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・ごんぶだし・鰹だし・パツク		
9 ごはん	栄 低 563kcal 20.7g 14.0g 1.6g 中 623kcal 22.9g 14.5g 1.8g 高 684kcal 24.9g 14.8g 2.1g 学 764kcal 26.6g 15.2g 2.2g	10 コッペパン	栄 低 516kcal 24.0g 20.0g 2.4g 中 578kcal 26.3g 21.5g 2.9g 高 679kcal 30.3g 23.7g 3.5g 学 757kcal 34.0g 26.3g 3.8g	12 ラーメン	栄 低 606kcal 22.5g 16.6g 2.8g 中 684kcal 25.9g 17.6g 3.1g 高 702kcal 27.4g 18.4g 3.5g 学 764kcal 28.8g 20.5g 3.7g	13 ごはん	栄 低 584kcal 20.9g 18.0g 1.6g 中 647kcal 22.9g 19.5g 1.9g 高 705kcal 24.8g 20.7g 2.0g 学 811kcal 27.9g 22.7g 2.4g		
白玉汁 キャベツ入り平つくね 切り干し大根の炒め煮	白玉もち(もち米粉・加工デンプン)・鶏肉・つと(たらすり身・じゃがいもでんぷん・砂糖・塩)・人参・長葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩味噌(大豆・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし	スティックベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・冷凍ミックスピーズ(黄大豆・青大豆・手豆・金時豆)・じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ダイズ・トマト(にんにく・バセリ・ブイヨウ・グルタミン酸・牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・白ワイン・野菜だし(人参・食塩・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でんぷん)・食塩・こしょう	ちゅうがくさんねんせい みな きゅうしよく た ちゅうがくさんねんせい みな きゅうしよく た ちゅうがくさんねんせい みな きゅうしよく た	豚肉・玉葱・もやし・長葱・人参・味噌ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・小麦・ごま)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・菜種油・にんにく・おろし生葱	細厚揚げ(豆腐・加工でんぷん・植物油・大豆)・つきごんにやく・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長葱・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・ごんぶだし・鰹だし・パツク	豚肉・玉葱・もやし・長葱・人参・味噌ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・小麦・ごま)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・菜種油・にんにく・おろし生葱	豚肉・玉葱・もやし・長葱・人参・味噌ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・小麦・ごま)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・菜種油・にんにく・おろし生葱		
16 ごはん	栄 低 578kcal 18.8g 16.7g 2.3g 中 659kcal 21.4g 19.0g 3.0g 高 740kcal 23.7g 21.1g 3.3g 学 837kcal 25.8g 22.4g 3.7g	17 バーガーパン	栄 低 487kcal 18.5g 14.7g 1.9g 中 544kcal 20.7g 20.0g 3.1g 高 638kcal 24.3g 22.1g 3.7g 学 692kcal 26.2g 23.1g 3.8g	18 ごはん	栄 低 551kcal 22.1g 14.7g 1.9g 中 606kcal 24.0g 15.5g 2.0g 高 662kcal 26.3g 16.3g 2.3g 学 744kcal 28.0g 16.6g 2.5g	19 スパゲティ	栄 低 578kcal 20.6g 19.4g 1.7g 中 665kcal 23.7g 21.4g 1.9g 高 682kcal 25.2g 23.1g 2.3g 学 769kcal 27.4g 24.5g 2.5g		
チキンカレー バランスアップサラダ	鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・生クリーム(乳)・パルメザン(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース(りんご)・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦)・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・菜種油	鶏肉・玉葱・人参・たまねぎ・でんぷん・豚肉・水あめ・大豆油・チキンオイル・食塩・香辛料・大豆)・人参・玉葱・白菜・干椎茸・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご)・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・食塩	大根・人参・きざみ油揚げ(大豆)・長葱・減塩味噌(大豆)・ごんぶだし・鰹だし・パツク・味噌(大豆)・いわし・砂糖・水あめ・かつお節・醤油・調味料・でんぷん・梅干・しょうゆ・昆布・昆布だし・小麦・大豆	人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(小麦・乳・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉・バセリ・こしょう・トマトソース(トマト・小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・塩	人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(小麦・乳・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉・バセリ・こしょう・トマトソース(トマト・小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・塩	人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(小麦・乳・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉・バセリ・こしょう・トマトソース(トマト・小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・塩	人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(小麦・乳・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉・バセリ・こしょう・トマトソース(トマト・小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・塩		
24 ことう 黒糖パン	栄 低 516kcal 21.5g 19.2g 2.4g 中 597kcal 24.5g 21.4g 3.1g 高 721kcal 28.8g 24.3g 3.5g 学 846kcal 33.6g 28.8g 4.4g	25 ごはん	栄 低 608kcal 20.4g 20.7g 2.3g 中 656kcal 21.7g 21.3g 2.6g 高 706kcal 23.3g 21.6g 2.8g 学 783kcal 24.7g 21.9g 2.9g	26 うどん	栄 低 496kcal 18.7g 14.6g 2.5g 中 579kcal 21.6g 16.4g 3.4g 高 621kcal 23.4g 17.9g 3.9g 学 645kcal 24.1g 18.0g 3.9g	27 ごはん	栄 低 526kcal 21.4g 13.9g 1.7g 中 592kcal 24.3g 15.2g 2.2g 高 666kcal 27.9g 16.4g 2.8g 学 753kcal 30.4g 17.5g 2.9g		
クラムチャウダー 肉団子ケチャップ味 ①1個 ②2個 ブロッコリーの イタリアンサラダ	玉葱・人参・じゃが芋・ホールコーン・あさり水煮・白ワイン・牛乳・生クリーム(乳)・ペンチェルソース(小麦・乳・大豆)・スキムミルク(乳)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・食塩・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・菜種油・こしょう	わかめ・じゃが芋・冷凍豆腐(大豆)・長葱・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・ごんぶだし・鰹だし・パツク	豚肉・玉葱・人参・ごぼう・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でんぷん・鰹だし・パツク・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・カレー・ラメン用(小麦粉・パーム油)・パーム油・砂糖・カレー粉・牛乳・食塩・醤油・パーム油・バセリ・オニオンパウダー・玉ねぎ・りんごペースト・チキンエキス・にんにく・酵母エキス・ココアパウダー・豚肉・大豆	人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(小麦・乳・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉・バセリ・こしょう・トマトソース(トマト・小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・塩	人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(小麦・乳・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉・バセリ・こしょう・トマトソース(トマト・小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・塩	人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉・食塩・砂糖・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペシャメルソース(小麦・乳・大豆)・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆)・豚肉・バセリ・こしょう・トマトソース(トマト・小麦)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生乳・塩			

今年のおはようは南南東だよ!

2/4(水)は節分献立です。セルフ恵方巻と鬼よけ汁を提供します。セルフ恵方巻は好きなおかずをのりとごはんで巻いて食べましょう!

セルフ恵方巻を作ろう!

その年のもっとも縁起の良い方向(恵方)に向かって願い事をしながら黙って食べると願いが叶うかも!

- ①のりの上にご飯をうすく広げる。
- ②好きな具材を選んでのせる。
- ③半分に折りたたむ。
- ④完成!よくかんで食べましょう。

なぜ、節分に豆をまくの?

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼(邪気)」のしわざと考えていました。そこで、病や災いをもたらす鬼を払う力があるとされる豆をまき、無病息災を祈るようになったという説があります。節分献立の「鬼よけ汁」は、そんな大豆を使った具沢山の汁物です。大豆は、体を作るもととなるたんぱく質などの栄養が豊富な食材です。鬼よけ汁を食べ、免疫力を高めましょう。

~豆乳飲用者のみなさんとその保護者様へお知らせ~

2/10(火)はミルク(ココア味)の代わりにココア味の豆乳がつかえます。

・牛乳 → ・ミルク(ココア味) → ・豆乳(ココア味)

※ミルクはつかえません。

《使用材料名》大豆・砂糖・米油・ココアパウダー・塩・乳酸カルシウム
《1本(200ml)あたりの栄養価》エネルギー120kcal・たんぱく質4.6g・脂質6.0g・塩分0.28g