



# 2月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和8年1月30日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質
2月		むぎごはん・こんぶふりかけ ぶたにくとさといものいために ゆずかあえ	こなかつお しおこんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん さやいんげん はくさい もやし こまつな ゆず	564 (kcal) 19.2 (g)
3火		★節分★ きびごはん・いわしのかばやき おによけじる・くだもの	いわし ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす みそ	こめ きび あぶら でんぷん さとう	しょうが えのきたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ かんべい	650 26.5
4水		むぎごはん・さかなのあげほのやき キャベツサラダ・ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう キングサーモン ベーコン たまご こなチーズ	こめ むぎ マヨネーズ さとう あぶら パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし パセリ	611 25.7
5木		♥給食総選挙10位&6位♥ ココアビスキュイパン ABCスーフ・くだもの	なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	まるパン バター さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ いちご	571 20.0
6金		▶世界の味めぐり▶イタリア スパゲティパスタオーレ はなやさいサラダ・マチエドニア	ベーコン えび いか ほたて ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ビーマン にんじん カリフラワー フロccoli キャベツ みかん ぶどう りんご ブルーベリー	647 26.2
9月		むぎごはん・ぶりのたつたあげ うめおかかあえ・すましじる	ぎゅうにゅう ぶり けすりぶし とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん こめこ さとう	しょうが キャベツ きゅうり もやし うめ ねぎ えのきたけ	630 27.7
10火		📖おはなし給食📖 「ルルとララのフレンチトースト」 オレンジフレンチトースト ポークビーンズ キャベツとりんごのサラダ	たまご ぎゅうにゅう いんげんまめ だいす ぶたにく	しょくパン さとう バター じゃがいも	オレンジジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ かぶ りんご	624 25.8
11水	けんこくきねんの日					
12木		こぎつねごはん・めひかりのカレーあげ やさいのからししょうゆあえ さつまじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう めひかり とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こめこ でんぷん ごまあぶら さつまいも	ごぼう もやし こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	584 26.6
13金		とんじるうどん・ツナサラダ チョコチップいちごマフィン	ぶたにく あぶらあげ なると ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう	うどん あぶら さとう こめこ いちごジャム	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	614 24.5
16月		むぎごはん・さわらのコチュジャンやき ナムル・もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さわら みそ もずく とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	にんにく ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな	563 28.5
17火		ながさきちゃんぽん スパイシーポテトビーンズ・くだもの	ぶたにく かまぼこ えび ほたて いか ぎゅうにゅう ひよこまめ	あぶら でんぷん ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん はくさい もやし ねぎ みかん	576 27.6
18水		≪日本の味めぐり≪青森県 とわだバラやきどん・せんべいじる くだもの	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さとう はちみつ でんぷん かやきせんべい	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく ごぼう しめじ ねぎ	635 22.1
19木		♥給食総選挙9位♥ キムたくごはん・ツナあげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たくあん はくさいキムチ ビーマン きゃべつ いら たまねぎ えのきたけ ねぎ	626 23.7
20金		★地産地消★ ミルクパン・あまざけタンドリーチキン マセドアンサラダ・ビーンズポタージュ	とうきょうぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン いんげんまめ なまクリーム チーズ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう こめこ バター	にんにく しょうが にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	652 30.6
23月	てんのうたんじょう日					
24火		♥給食総選挙2位♥ カツカレー・キャベツのあますかけ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	690 24.0
25水		むぎごはん・ぎんだらのねぎみそやき ななさいきんぴら・かきたまじる	ぎゅうにゅう ぎんだら ぶたにく くきわかめ とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん	しょうが ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こまつな	610 25.8
26木		♥お別れ給食♥給食総選挙6位♥ マーボーどん もやしとわかめのあえもの うみのサイダーかん	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ こなかてん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな	628 23.9
27金		こめこパン・ビーフシチュー あおだいすサラダ・くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あおだいす	こめこパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ せとか	644 27.9

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。