



2月 こんだて表



2026年 2月 N o. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯	○		米, 押麦, もち麦, 白ごま		569 kcal
	さめの幽庵だれ		サメ切り身	でん粉, 揚げ油	ゆず(果汁)	28.3 g
	小松菜とコーンのごま和え		油揚げ	三温糖, 白ごま, 白すりごま	こまつな, はくさい, もやし, (冷)コーン	17.2 g
	◎めった汁		豚こま肉, みそ	つきこんにやく, さといも	にんじん, 玉葱, ねぎ	1.6 g
	みかん				みかん	
3火	いわしご飯	○	まいわし短冊切り	米, もち麦, でん粉, 揚げ油, さとう, 白ごま	しょうが	607 kcal
	けんちん汁		鶏こま肉, 豆腐, 油揚げ	サラダ油, さといも	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, まいたけ, こまつな	26.0 g
	大豆とひじきのかき揚げ		大豆, ひじき, ちりめんじやこ, 豆腐	小麦粉, 揚げ油	玉葱, にんじん, (冷)えだまめ	20.0 g
	バナナ				バナナ	1.8 g
4水	☆△ラザニア	○	ベーコン, 鶏ひき肉, 大豆, ピザチーズ	リボンパスタ, サラダ油, バター, オリーブ油, 小麦粉, 三温糖, パン粉	にんにく, 干し椎茸, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶	577 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	サラダ油, ジャガイモ	玉葱, パセリ	24.0 g
	アーモンドサラダ		まぐろ缶詰	サラダ油, さとう, アーモンド	きゅうり, ブロッコリー, キャベツ, もやし, にんじん	26.2 g
	オレンジ				バナナ	2.2 g
5木	小松菜チャーハン	○	たまご, 焼き豚, ちりめんじやこ	米, 粒麦, 油, ごま油	ねぎ, 干し椎茸, にんじん, こまつな	621 kcal
	はんぺんとチーズの春巻き		はんぺん, ピザチーズ	サラダ油, でん粉, ごま油, 春巻きの皮, 揚げ油	ねぎ, キャベツ	23.9 g
	春雨サラダ		ハム	緑豆はるさめ, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま	にんじん, キャベツ, きゅうり, (冷)コーン	20.7 g
	ポンカン				ぽんかん	2.2 g
6金	りんごとチーズの手作りパン	○	クリームチーズ	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, グラニュー糖, さとう	りんご 紅玉, レモン	617 kcal
	冬のシチュウ		鶏モモ肉, エビ, 調理用牛乳, 白いんげん豆, 生クリーム, 豆乳, 粉チーズ	油, さといも, バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, かぶ, クリームコーン, パセリ	23.2 g
	フレンチサラダ			サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, (冷)コーン, ブロッコリー, 玉葱	24.1 g
9月	姿を変える大豆ご飯	○	昆布, 鶏モモ肉, 油揚げ, 凍り豆腐, 大豆	米, もち麦, サラダ油, 三温糖	にんじん	576 kcal
	ゼリーフライ		おから(乾燥), たまご	じゃがいも, ごま油, 小麦粉, 揚げ油	ねぎ, 玉葱, にんじん	24.2 g
	小松菜のきなこ和え		きな粉	さとう	こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ	20.1 g
	姿を変えるみそ汁		煮干し粉, 豆腐, 湯葉, みそ		はくさい, 大豆もやし	2.6 g
10火	ツナポテトドックパン1/2	○	調理用牛乳, まぐろ缶, ピザチーズ	無塩コッペパン, じゃがいも, バター, マヨネーズ(卵無)	にんにく	598 kcal
	☆揚げパン(きなこ)1/2		きな粉	コッペパン, 揚げ油, さとう		25.2 g
	えびワンタンスープ		なると, 鶏ひき肉, エビ	ワンタンの皮, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, はくさい, もやし, しょうが, ねぎ, こまつな	27.8 g
	焼き肉サラダ		豚こま肉, みそ	サラダ油, さとう, 油, ごま油, 白ごま	ねぎ, にんにく, にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん, 玉葱	1.8 g
	バナナ				バナナ	
12木	麦ご飯	○		米, 押し麦, もち麦		577 kcal
	のりのつくだ煮		焼きのり	さとう		26.9 g
	アジのハンバーグ		あじミンチ, 鶏ひき肉, ひじき, 豆乳	でん粉, 乾パン粉	にんにく, 玉葱, こまつな	14.5 g
	じゃが芋サラダ			じゃがいも, サラダ油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	2.0 g
	こまつなのはくさい		鶏こま肉, あらはんぺん, 豆腐		えのきたけ, ねぎ, こまつな	
13金	☆タンドリーチキンカレー	○		米, 粒麦		687 kcal
	大根サラダ		鶏モモ肉, ヨーグルト無糖, レンズ豆	サラダ油, じゃがいも, さとう, 米粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	22.8 g
	☆チョコブラウニー			サラダ油, 三温糖	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, カリカリ梅	23.4 g
			たまご, 牛乳・調理用	さとう, 小麦粉, 無塩バター, ミルクチョコレート, 粉糖		1.8 g





16 月	やきとりご飯	○	鶏モモ肉, たまご 豆腐, 凍り豆腐, なると(卵無), わかめ	米, もち麦, 中ざら糖, 水あめ, サラダ油, 三温糖, 白ごま 白玉粉, でん粉, しらたき	こまつな ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい さとう ぽんかん	598 kcal 25.5 g 15.0 g 2.0 g
	仙台雑煮					
	三色なます					
	ポンカン					
17 火	減塩マーボー丼	○	鶏ひき肉, まぐろ缶, 大豆, 豆腐	米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんにく, ショウガ, ネギ, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ缶, シメジ	602 kcal 25.8 g
	春雨スープ		ベーコン, なると(卵無), エビ, ワカメ	ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ショウガ, ネギ, こまつな	19.1 g
	きゅうり胡麻			三温糖, 白すりごま, 白ごま	きゅうり	
	バナナ				バナナ	2.2 g
18 水	ひつまぶし(あなご)	○	あなご(かば焼き)短冊, たまご, きざみのり	米, もち麦, さとう, サラダ油, 白ごま	みつば	625 kcal 26.3 g
	あつあげの田楽		生揚げ, みそ	さとう, 三温糖, 白ごま		24.2 g
	ごぼう入りごまあえ			三温糖, 白ごま	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう	
	オレンジ				オレンジ	1.8 g
19 木	小松菜キンパ丼	○	豚こま, たまご, きざみのり	米, 粒麦, 油, サラダ油, ごま油, 白ごま	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, にんにく	591 kcal 27.0 g
	イカのねぎ塩麹焼き		イカ切り身			16.6 g
	じゃがもち汁		なると(卵無), エビ	じゃがいも, でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, ネギ, こまつな	
	りんご				りんご	2.0 g
20 金	ミートドックパン	○	鶏ひき肉, 大豆, ピザチーズ	コッペパン, サラダ油, 米粉	にんにく, ショウガ, 玉葱, えのきたけ	565 kcal 26.7 g
	ブイヤベース		ベーコン, レンズまめ, 鶏こま肉 たら角切り, イカ, エビ, あさり缶	じゃがいも, オリーブ油	にんじん, 玉葱, にんにく, トマト缶, マッシュルーム缶, (冷) ブロッコリー	18.3 g
	イチゴミルク寒天ポンチ		調理用牛乳, 豆乳, 粉寒天	さとう, くり甘露煮	いちご, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	1.9 g
	家常豆腐どんぶり		豚ひき肉, 豆腐, みそ, 八丁みそ	精白米, もち麦, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ缶, ネギ, こまつな	595 kcal 23.5 g
24 火	大根とわかめのスープ	○	ベーコン, ワカメ		玉葱, だいこん	20.1 g
	しらす入り千切りサラダ		しらす干し	サラダ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, (冷) コーン, 玉葱	
	いよかん				いよかん	2.2 g
	五目ラーメン	○	うずら卵缶	蒸し中華めん, 油		633 kcal 30.4 g
25 水	レバーと大豆のマリアナソース		豚こま肉, ワカメ	油, ごま油	にんじん, はくさい, ネギ, 干し椎茸, ショウガ	26.3 g
	さつま芋サラダ		豚レバー, 大豆	でん粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが	
				さつまいも, アーモンド, さとう, マヨネーズ(卵無), サラダ油	きゅうり, (冷) コーン, にんじん	2.4 g
26 木	◎マスの押し寿司	○	マス三枚おろし	精白米, 粒麦, 三温糖, ごま油	にんじん	601 kcal 32.9 g
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ	小麦粉, 油		20.2 g
	かき玉汁		こんぶ, 鶏こま肉, 豆腐, たまご	じゃがいも, でん粉	にんじん, ネギ, こまつな	
	和風サラダ		生ワカメ, 油揚げ, ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	2.5 g
27 金	ツナとしらすと わかめの手作りパン	○	炊き込みわかめ, まぐろ缶, しらす干し, たまご	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油	ねぎ	615 kcal 28.6 g
	じゃがいもと大豆のトマト煮		ベーコン, 鶏ひき肉, 大豆, 生揚げ, エビ, ピザチーズ	サラダ油, じゃがいも, 米粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, トマト缶	26.7 g
	もやしのナムル			サラダ油, ごま油, ごま	もやし, にんじん, きゅうり	
	オレンジ				オレンジ	2.1 g

※ 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎大豆からできる食べ物

2026.02

今月の献立

マナー給食…6年生が洋食マナー給食を行います。

17日6-3とおおぞら6年、18日6-2、19日6-1

20日6-5、24日6-4

◎郷土料理 めった汁…石川県

ゼリーフライ…埼玉県 マスの押し寿司…富山県

△世界の料理

ラザニア…イタリア ブイヤベース…フランス

□行事食 3日節分 13日バレンタインデー

17日(16日)旧正月…1日早いです。

☆6年生のリクエストメニュー

大豆は、さまざまな食べ物に加工されています。和食に欠かせないしょうゆやみそなどの調味料と納豆は、蒸した大豆を発酵させて作ります。豆腐は、大豆を絞った豆乳を固めたもので、さらに厚揚げや油揚げなどに加工されます。これらを大豆製品といいます。

