



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 西館

令和8年

日・曜	献立名	つめ 冷たいコンテナ	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)	栄養量 エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	給食 センターから お知らせ
2月	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 クリーム)	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、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
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 つめじる		ごはん、さつまいも、あぶら ごま、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、つめじ、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	ごはん、チャーハンのぐ、ぎゅうにゅう しろみぎかなのあまずあかけ トックスープ		ごはん、トック、ごまあぶら さとう、でんぶ、あぶら こむぎ	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
5木	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、でんぶ、こむぎ こんにゃく	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
6金	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
9月	ハヤシライス、ぎゅうにゅう クリスピーチキン 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 ごまあぶら、でんぶ	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]	狭山茶は日本三大名茶です
10火	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 ワンタンスープ かたぬきレアチーズ(いちご)		ごはん、ワンタン、でんぶ ごまあぶら、さとう、あぶら パンこ、こむぎ	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 かたぬきレアチーズ(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]	えびはたんぱく質が豊富な魚介類です
12木	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
13金	ごはん、さやまちゃふりかけ ぎゅうにゅう、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、でんぶ、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]	狭山茶は日本三大名茶です
16月	みそラーメン、ぎゅうにゅう こくとうむしパン	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
17火	ぶどうパン、ぎゅうにゅう ミラノふうチキンカツレツ やさしいのアーリオオーリオ 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	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 ブロッコリー、あかピーマン、パジル 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ーリオオーリオはイタリア料理です
18水	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、でんぶ、パンこ ごまあぶら、さとう、あぶら こむぎ	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、こうやとうふ	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
19木	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのしょうがに、ひじきのにも こんにゃくのみそしる		ごはん、じゃがいも、でんぶ 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
20金	ちゃめし、ぎゅうにゅう とりにくのみそだれがけ おでん	ほうれんそうの あえもの (ゆずかつお)	ごはん、こんにゃく じゃがいも、ちゅうか、さとう でんぶ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ちゅうか、つめじ がんもどき、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
24火	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
25水	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	えだめめサラダ (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	にんじん、たまねぎ、セロリー えだめめ、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
26木	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にも なめこのみそしる		ごはん、ごま、ごまあぶら さとう、でんぶ	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
27金	ごはん、ぎゅうにゅう カツオフライ、ガパオふうそばろいため 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、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、パジル 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考で選ばれました

※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いわれています。

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27日(金)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。