

# 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



献立名

日 曜	献立名	冷たいコンテナ	食 品 名	栄養量	給食 センター から お知らせ
月	2月	ツナとごぼうのサラダ(わふうクリーミー)	主にエネルギーのもとになるもの(きいろ)	主にエネルギーのもとになるもの(あか)	エネルギー(たんぱく質)
3 火	すめし、てまきのり、ぎゅうにゅう たいすと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、でんぶん	ぎゅうにゅう、つみれ、とりにく だいす、のり	619 [23.2]
4 水	ごはん、チャーハンのぐ、ぎゅうにゅう しろみざかなのあますあんかけ トックスープ		ごはん、トック、ごまあぶら さとう、でんぶん、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	611 [27.1]
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、でんぶん、こむぎこ こんにゃく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく とうふ、トイヨリ、とうにゅう たまご、あおさ	599 [23.4]
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	594 [27.8]
9 月	ハヤシライス、ぎゅうにゅう クリスピーチキン こまつなじやこのいためもの		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、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしゅんにゅう とりにく、しらす、あぶらあげ	663 [25.3]
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 かたぬきレアチーズ(いちご)	625 [25.0]
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	588 [19.9]
13 金	ごはん、さやまちやぶりかけ ぎゅうにゅう、さけキャベツメンチカツ さわいわん	なのはなあえ (たじょうゆ)	ごはん、あぶら、パンこ こむぎこ、でんぶん、さとう マヨネーズ、さやまちやぶりかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ	647 [24.3]
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 だいすミート、みそ	664 [25.3]
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、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あさり、ぶたにく とりにく、チーズ	631 [27.3]
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	602 [25.5]
19 木	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのしゅうがに、ひじきのにもの こんさいのみそしる		ごはん、じゃがいも、でんぶん 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、さつあげ	598 [25.3]
20 金	ちやめし、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、ちくわ、つみれ がんもどき、こんぶ、あげボール でんぶん、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ちくわ、つみれ がんもどき、こんぶ、あげボール とりにく、みそ	615 [30.9]
24 火	カレーライス、ぎゅうにゅう アーモンドいりこさかなか	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、だっしゅんにゅう くきわかめ、いわし	615 [22.9]
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	638 [22.0]
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) にくだんごとくはさいのにもの なめこのみそしる		ごはん、ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん	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	622 [25.4]
27 金	ごはん、ぎゅうにゅう カツオフライ、ガハオふうそぼろいため フォースープ、コカアムース		ごはん、フォー、あぶら、パンこ さとう、こむぎこ、コカアムース	ぎゅうにゅう、とりにく、かつお ぶたにく、だいすミート、だいす	711 [31.0]

※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。

## 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、力  
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、靈力  
があると考えられている豆の力で、  
鬼に見立てた炎いや邪気を追いは  
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  
コカアムースは、  
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。

