



## 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 東館

令和8年

日・曜	献立名	つめ 冷たいコンテナ	食 品 名 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)	給食 センター から お知らせ
2月	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、とりこ、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
3火	すめし、てまきのり、ぎゅうにゅう だいちとりにくにあまからいため 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	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 クリーミー)	パン、マカロニ、あぶら さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ セロリ、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
5木	ごはん、チャーハンのぐ、ぎゅうにゅう しろみさかなのあまずあんかけ 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	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
6金	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 こんにやく	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
9月	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 こむぎこ、でんぶん、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]	狭山茶は日本三大めい茶です
10火	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]	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚です
12木	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)	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]	えびはたんばく質が豊富な魚介類です
13金	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、じゃがいも エググケア 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
16月	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、こんにやく じゃがいも、ちくわぶ、さとう 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	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
17火	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
18水	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	にんじん、たまねぎ、こまつな セロリ、トマト、キャベツ、パセリ ブロッコリー、あかピーマン、バジル 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
19木	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、こうやどらふ	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
20金	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのしょうがに、ひじきのにもの こんにゃくのみそしる		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
24火	ごはん、ぎゅうにゅう カツオフライ、ガバオふろしぼろいため 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、こむぎこ、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、バジル 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挙で選ばれました
25水	カレーライス、ぎゅうにゅう アーモンドいりこぎかな	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
26木	はちみつパン、ぎゅうにゅう なすのミートグラタン、ファンラーダ	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	にんじん、たまねぎ、セロリ えだまめ、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]	ファンラーダはギリシャ料理です
27金	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのなんばんだれがけ(2こ) にだんごとはくさいのにもの 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

※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。

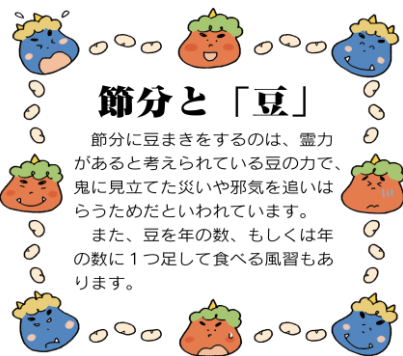
※食品名は主材料のみ記載しています。

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24日(火)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。

