

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	食	品	めい 名	えいようりょう 栄養量	給食 センターカー からお知らせ
	冷たいコンテナ	おもにエネルギーのもとになるもの(きいろ)	おもに体をつくるもとになるもの(あか)	おもに体の調子を整えるもとになるもの(みどり)	エネルギー(たんぱく質)	
2月	ごはん、ぎゅうにゅう ぶりのりやき ふゆやさいのみそしる	はるさめのわふう サラダ(ねぎこま)	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]
3火	すめし、てまきのり、ぎゅうにゅう だいすとど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 こま、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	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]
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かけ 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 セロリー、ごぼう、ぎゅうり、トマト にんにく、しょうが	601 [26.5]
5木	ごはん、チャーハンのぐ、ぎゅうにゅう しじ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	にんじん、たけのこ、しいたけ チゲンサンイ、とうもろこし、にんにく ながねぎ、さやいんげん、あかビーマン	611 [27.1]
6金	ごはん、ぎゅうにゅう とうふのいそべやき(2c) やさいいため、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、イヨリ、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]
9月	ごはん、さやまちやふりかけ 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、さやまちやふりかけ	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]
10火	ハヤシライス、ぎゅうにゅう クリスピーチキン こまなとじやこのいためもの		むぎごはん、じやがいも 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	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]
12木	ごはん、ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(2c) 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 チゲンサンイ、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]
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 しらたまもち、じやがいも 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]
16月	ちやめし、ぎゅうにゅう とりにくのみぞだれがけ おでん	ほうれんそうの あえもの (ゆずかつお)	ごはん、こにんやく じやがいも、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]
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	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]
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 やさいのアーリオオーリオ ミネストローネ		パン、マカロニ、じやがいも 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 セロリー、トマト、キャベツ、パセリ プロッキー、あかビーマン、バジル エリンギ、とうもろこし、にんにく	631 [27.3]
19木	ごはん、ぎゅうにゅう バオズ(2c)、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	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 えきたけ、にら	602 [25.5]
20金	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのしようがに、ひじきのにもの こんさいのみそしる		ごはん、じやがいも、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]
24火	ごはん、ぎゅうにゅう カツオフライ、ガバ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	にんじん、もやし、しいたけ、バジル チゲンサンイ、たまねぎ、ピーマン あかビーマン、にんにく、しょうが	711 [31.0]
25水	カレーライス、ぎゅうにゅう アーモンドいりこさかな	くさわかめの サラダ(わふう)	むぎごはん、じやがいも 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	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]
26木	はちみつパン、ぎゅうにゅう なすのミートグラタン、ファソラーダ	えだまめサラダ (シーザー)	パン、じやがいも、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、セロリー えだまめ、キャベツ、きゅうり あかビーマン、トマト、りんご にんにく、なす	638 [22.0]
27金	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのなんばんだれがけ(2c) にくだんこ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 あかビーマン、はくさい にんじん、たけのこ、さやいんげん	622 [25.4]

※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、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、靈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)のコカアムースは、三郷市の選舉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。

