

令和8年

今月の目標!

寒さに負けないからだづくりをしよう

2月 のよていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

| ひ に ち | 牛 乳 | こ ん だ て め い | あ か | み ど り | き い ろ | エ ネ ル ギ ー | たん ぱ く し つ | し し つ | し よ く え ん そ う ど う り や う |
|-------------|--------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|-------------|--|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのもとになる | Kcal | g | g | g |
| 2 (月) | ○ | キャラメルシュガーきなこ揚げパン | ぎゅうにゅう／きな粉 | | コッペパン 砂糖 サラダ油 キャラメルシュガー※1 | 589 | 26.1 | 21.5 | 2.20 |
| | | チキンオーロラシチュー | いんげんまめ 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ | 人参 玉葱 マッシュルーム | 米粉 じゃが芋 生クリーム サラダ油 | | | | |
| | | かぶのサラダ | ハム | かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 レモン果汁 | 砂糖 オリーブ油 サラダ油 | | | | |
| | | 大豆小魚 | 大豆 煮干し | | | | | | |
| 3 (火) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 627 | 27.1 | 21.3 | 2.04 |
| | | いわしのおろし煮 | いわし | 大根 | でん粉 砂糖 大豆油 | | | | |
| | | のり和え | のり | 人参 ほうれん草 キャベツ もやし | | | | | |
| | | 白菜と油揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ | 人参 長葱 白菜 | | | | | |
| | | 白雪豆 | 大豆 | | でん粉 砂糖 | | | | |
| 4 (水) | ○ | 五目中華丼 | ぎゅうにゅう／豚肉 | チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 白菜 干し椎茸 | 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 | 590 | 20.2 | 18.5 | 1.48 |
| | | ごまサラダ | | 人参 キャベツ きゅうり | じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 | | | | |
| | | フルーツ杏仁 | | 桃缶 バイン缶 | 杏仁豆腐 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 5 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 600 | 25.2 | 15.4 | 2.28 |
| | | たらのごまみそ焼き | みそ たら | | 砂糖 ごま | | | | |
| | | 揚げごぼうサラダ | 青大豆 | 人参 キャベツ きゅうり ごぼう レモン果汁 | でん粉 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | さつまいものみそ汁 | 油揚げ みそ わかめ | 小松菜 玉葱 長葱 | さつま芋 | | | | |
| | | いよかん | | いよかん | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 6 (金) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 634 | 26.8 | 21.0 | 2.10 |
| | | 小魚大豆佃煮 | 大豆 煮干し | | 砂糖 ごま | | | | |
| | | 肉じゃが | 大豆 豚肉 | 人参 さやいんげん たけのこ 玉葱 干し椎茸 | じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | かきたま汁 | 豆腐 卵 | 小松菜 人参 長葱 | 麩 でん粉 | | | | |
| | | 炒りアーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 9 (月) | ○ | さといもごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 里芋 ごま 大豆油 | 614 | 25.7 | 21.4 | 2.64 |
| | | 赤魚の生姜しょうゆ焼き | 赤魚 | 生姜 | 砂糖 | | | | |
| | | 野菜と油揚げの和え物 | 油揚げ | 小松菜 人参 キャベツ もやし | 砂糖 | | | | |
| | | なめこのみそ汁 | みそ 豆腐 | ほうれん草 大根 長葱 なめこ | | | | | |
| | | はるか(柑橘類) | | はるか | | | | | |
| 10 (火) | ○ | コッペパン | ぎゅうにゅう | | コッペパン | 582 | 28.8 | 22.4 | 2.56 |
| | | タンドリーチキン | 鶏肉 ヨーグルト | 生姜 にんにく レモン果汁 | | | | | |
| | | コーンサラダ | わかめ | 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁 | サラダ油 | | | | |
| | | 白菜のクリームスープ | 豆乳 パーコン 牛乳 | 小松菜 人参 玉葱 白菜 | 小麦粉 じゃが芋 バター | | | | |
| | | 炒りアーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 12 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 585 | 26.6 | 15.2 | 1.55 |
| | | たらの中風野菜あんかけ | 鰯 | にら 人参 玉葱 にんにく もやし 干し椎茸 | でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 卵いり中華コーンスープ | 豆腐 ハム 卵 | コーン缶 長葱 | でん粉 ごま油 | | | | |
| | | りんご | | りんご | | | | | |
| 13 (金) | ○ | スバゲティミートソース | ぎゅうにゅう レンズ豆 大豆ミート 豚肉 チーズ | トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム | スバゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター | 610 | 25.1 | 21.1 | 1.79 |
| | | コロコロッサナサラダ | ライトツナフレーク | かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり コーン缶 | 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | チョコカップケーキ(ココア) | 牛乳 | | 小麦粉 ミックス粉 はちみつ バター チョコレート | | | | |

令和8年

2月 のよていこんだてひょう

今月の目標!

寒さに負けないからだづくりをしよう

柏市立富勢西小学校

| ひ に ち | 牛 乳 | こ ん だ て め い | あ か | み ど り | き い ろ | エ ネ ル ギ ー Kcal | たん ぱ く し つ g | し し つ g | し よ く え ん そ う ど う り や う g |
|-------------|--------|----------------------------|---------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------|---|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | | | | |
| 16 (月) | | ○ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 619 | 25.9 | 17.3 | 2.15 |
| | | てづく 手作りふりかけ | ツナ | | 砂糖 ごま | | | | |
| | | い 炒りどり | 鶏肉 | 人参 さやえんどう ごぼう 大根 たけのこ 干し椎茸 | じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | やさしい こしる 野菜の呉汁 | 大豆 豆乳 みそ | 人参 ほうれん草 長葱 しめじ | 里芋 | | | | |
| | | みかん | | みかん | | | | | |
| 17 (火) | | みそ 味噌ラーメン | ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 | 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 もやし | 中華麺 ごま ごま油 サラダ油 | 593 | 25.1 | 18.2 | 2.76 |
| | | や ぶら 焼き豚ときくらげの中華炒め | 焼き豚 | 小松菜 人参 キャベツ 生姜 にんにく きくらげ | 砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | こくとう 黒糖さつまいも蒸しパン | 豆乳 牛乳 | | 小麦粉 さつまいも 黒砂糖 サラダ油 | | | | |
| 18 (水) | | ○ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 667 | 25.9 | 21.8 | 2.33 |
| | | ししゃもの唐揚げ | ししゃも | | でん粉 サラダ油 | | | | |
| | | ツナとひじきのサラダ | ひじき ツナ | 人参 キャベツ | 砂糖 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | みそけんちん汁 | みそ 豆腐 | 人参 ごぼう 大根 長葱 | 里芋 こんにゃく サラダ油 | | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | |
| 19 (木) | | ○ビビンバ | ぎゅうにゅう／みそ 豚肉 | 小松菜 人参 生姜 にんにく 長葱 長葱 大豆もやし | 米 麦 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 | 613 | 23.0 | 20.1 | 2.58 |
| | | トックとキムチ風味の野菜スープ | 鶏肉 | 人参 玉葱 キムチ もやし しめじ | トック 砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | せとか(柑橘類) | | せとか | | | | | |
| | | 炒りアーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 20 (金) | | ○チキンカレーライス | ぎゅうにゅう／みそ 鶏肉 | トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 | 654 | 22.3 | 22.1 | 1.86 |
| | | わふう 和風サラダ | のり 竹輪 | 人参 キャベツ きゅうり もやし | ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | あまからだいず 甘辛大豆 | 大豆 | | 砂糖 | | | | |
| | | てづく 手作りアップルゼリー | アガー | りんごジュース | 砂糖 | | | | |
| 24 (火) | | ○ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 619 | 27.3 | 20.4 | 2.34 |
| | | あじつ 味噌汁のり | のり | | | | | | |
| | | いわしのさんが焼き | みそ いわし 鶏肉 | 生姜 長葱 | 米粉 小麦粉 パン粉 ごま | | | | |
| | | 小松菜の煮びたし | 油揚げ | 小松菜 人参 もやし 干し椎茸 | 砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | かぶのみそ汁 | みそ わかめ | かぶ(葉) かぶ 玉葱 | じゃが芋 | | | | |
| 25 (水) | | ○ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 595 | 25.3 | 21.7 | 1.89 |
| | | しょうかん とうふ 家常豆腐 | 厚揚げ みそ 豚肉 | 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 白菜 干し椎茸 | 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | パンサンスウ | | 人参 キャベツ きゅうり もやし | 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | こざかな 小魚 | 煮干し | | | | | | |
| 26 (木) | | ○チキンピラフ | ぎゅうにゅう／鶏肉 チーズ | 人参 グリンピース 玉葱 マッシュルーム | 米 麦 バター サラダ油 | 602 | 25.2 | 20.6 | 2.08 |
| | | コーンサラダ | | 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁 | サラダ油 | | | | |
| | | うずら卵いりカレースープ | レンズ豆 豚肉 うずら卵 | かぼちゃ 人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく | 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | オレンジ | | オレンジ | | | | | |
| 27 (金) | | ○ごはん | ぎゅうにゅう | | 米 麦 | 598 | 28.8 | 17.7 | 2.60 |
| | | さばのみそ煮 | みそ さば | 生姜 長葱 | 砂糖 | | | | |
| | | ナムル | | 人参 ほうれん草 キャベツ もやし | 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | いなかにく 田舎汁 | 豆腐 木綿 みそ | 人参 ごぼう 大根 長葱 | じゃが芋 こんにゃく | | | | |
| | | だいずこざかな 大豆小魚 | 大豆 煮干し | | | | | | |

〇〇県の郷土料理です。
〇〇に入る漢字は
何でしょうか？

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※1 キャラメルシュガー 砂糖、食塩、香料、着色料(カラメル)、炭酸Ca

平均栄養量

611 25.6 19.9 2.18