

令和8年

今月の目標!

さむ 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 Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくえ ん そうとう りょう	
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		おもにエネルギーのもとになる	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	おもにエネルギーのもとになる	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	おもにエネルギーのもとになる	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						
		白身魚の白身豆	大豆	福		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 パイン缶	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	さつまいも					
		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 だけのこ 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	麸 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 ベーコン 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
		たらの中華風野菜あんかけ	鶏	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					
		卵入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)	○	スパ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	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター	610	25.1	21.1	1.79	
		コロコロツナサラダ	ライツナフレーク	かぶ(葉) 人参 かぶ さやうり 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

今月の目標!

さむ

ま

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 Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくえ ん そうとう りょう
		おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる					
16 (月)	○ごはん	きゅうにゅう			米 麦	619	25.9	17.3	2.15
	手作りふりかけ	ツナ			砂糖 ごま				
	炒りとり	鶏肉	人参 生姜 コーン缶 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				
	やさいの野菜の呉汁	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)	○味噌ラーメン	きゅうにゅう／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	
	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					
	黒糖さつまいも蒸しパン	豆乳 牛乳		小麦粉 さつま芋 黒砂糖 サラダ油					
18 (水)	○ごはん	きゅうにゅう			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)	○ピビンバ	きゅうにゅう／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	きゅうにゅう／みそ 鶏肉	トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 ジャガ芋 バター サラダ油	654	22.3	22.1	1.86	
	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					
	甘辛大豆	大豆		砂糖					
	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	きゅうにゅう			米 麦	619	27.3	20.4	2.34
	味付けのり	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					
	かぶのみぞ汁	みそ わかめ	かぶ(葉) かぶ 玉葱	じゃが芋					
25 (水)	○ごはん	きゅうにゅう／			米 麦	595	25.3	21.7	1.89
	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					
	小魚	煮干し							
26 (木)	○チキンピラフ	きゅうにゅう／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	きゅうにゅう			米 麦	598	28.8	17.7	2.60
	さばのみぞ煮	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					
	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					
	大豆小魚	大豆 煮干し							

※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。

※「きゅうにゅう」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

けん きょうどりょうりょう
〇〇県の郷土料理です。
〇〇に入る漢字は
なん 何でしょうか?