

2月 献立予定表

令和8年2月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい				主に血・肉・骨をつくる食品 【あか】	主に体の調子を整える食品 【みどり】	主に熱・力をつくる食品 【き】	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅしょく	牛乳 おかず デザート					
2	月	ごはん	○	ヒレカツ ぶたにくとひじきのいために きんぴらみそしる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき みそ さつまあげ	にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ こまつな	667 kcal 28.3 g 19.6 g 2.0 g	
3	火	なのはなごはん	○	いわしのオレンジに だまこじる ふくまめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ だいち いわし	にんじん なばな まいたけ だいごん こまつな	652 kcal 27.7 g 17.9 g 1.4 g	
4	水	ごはん	○	とりにくのうめみそやき カレーきんぴら いもちじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく さつまあげ なると ヨーグルト	にんじん こんにゃく えだまめ だいごん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう うめ	667 kcal 31.2 g 15.2 g 2.5 g	
5	木	しゅくパン いちごジャム	○	たらバジルフライ かいそうサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たら ツナ あさり かいそうミックス ベーコン スキムミルク	にんじん もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー かんてん	679 kcal 29.7 g 22.5 g 3.5 g	
6	金	トマトスパゲティ	○	バジルポークサラダ パンナコッタふうデザートみかんソース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	にんじん にんにく たまねぎ パセリ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー しょうが	585 kcal 24.6 g 23.3 g 1.9 g	
9	月	ビビンバ (ごはん)	○	にくみそ ナムル すいぎょうスープ ひとくちマンゴーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり ねぎ こまつな しいたけ	642 kcal 27.0 g 17.4 g 2.6 g	
10	火	わかめごはん	○	とりのからあげ じゃがコーンいため とんじる ガトーショコラ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン ぶたにく みそ とうふ	にんじん しょうが にんにく コーン パセリ ごぼう だいごん こんにゃく ねぎ	787 kcal 30.7 g 24.3 g 3.0 g	
12	木	ごはん	○	さばのおかか いそかあえ すきやきに ココアウエハース	ぎゅうにゅう さば やきどうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし のり	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ はくさい しめじ しいたけ しらたき	690 kcal 29.3 g 22.6 g 2.4 g	
13	金	チキンライス	○	ハンバーグ ラビオリスープ とうにゅうムースいちごソース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな グリンピース	688 kcal 24.4 g 18.5 g 2.4 g	
16	月	ポークカレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー ブロッコリーとえびのサラダ いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ きゅうり ブロッコリー	690 kcal 28.1 g 17.7 g 2.3 g	
17	火	スパゲティ ナポリタン	○	シーザーサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン あかピーマン	609 kcal 24.5 g 22.5 g 1.7 g	
18	水	コッペパン マーシャルピンズ	○	とりにくのマーマレードやき コーンポテト ぶたまやしスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん にんにく コーン パセリ しょうが もやし たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	639 kcal 31.6 g 23.9 g 2.3 g	
19	木	ごはん	○	さけのしおこうじやき ひじきのいために かきたまじる いちご	ぎゅうにゅう さけ だいち ぶたにく ひじき あぶらあげ さつまあげ たまご	にんじん しいたけ こんにゃく えのきたけ ほうれんそう いちご	608 kcal 27.7 g 19.1 g 2.1 g	
20	金	きなこあげパン	○	チキンサラダ ミートボールのトマトに	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく だいち	にんじん もやし きゅうり コーン たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく	633 kcal 24.8 g 24.5 g 1.9 g	
24	火	みそラーメン (ちゅうかめん)	○	みそラーメンスープ はるまき きりぼしだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり なら きりぼしだいごん ねぎ	688 kcal 23.4 g 23.3 g 1.4 g	
25	水	ハンバーガー (パンズパン)	★	ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム ベーコン たまご チーズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう	706 kcal 28.8 g 27.4 g 2.3 g	
26	木	とりごぼうごはん	○	いかメンチカツ じゃがいものみそしる フルーツクレープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ	681 kcal 21.6 g 23.9 g 2.5 g	
27	金	ハヤシライス (ごはん)	○	ハヤシソース ごぼうサラダ こくさんぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが ごぼう きゅうり しめじ マッシュルーム	673 kcal 23.9 g 17.1 g 2.3 g	

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

★・・・液体のミルメークココアがつかます。

小学生(8~9歳)の基準値		
熱量	650kcal	666kcal
たんぱく質	13%~20%	16%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.3g

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・こめ：長生郡市 ・ぎゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県、青森県産 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：宮城県、埼玉県 ・にんにく：青森県
- ・ピーマン：茨城県 ・赤ピーマン：韓国、ニュージーランド ・じゃがいも：北海道 ・ごぼう：茨城県、青森県 ・しょうが：高知県 ・セロリ：静岡県、愛知県
- ・だいごん：千葉県、神奈川県 ・しめじ：長野県、静岡県 ・たまねぎ：北海道 ・ねぎ：千葉県 ・パセリ：静岡県、香川県 ・にんじん：千葉県 ・キャベツ：愛知県、神奈川県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・白菜：茨城県、群馬県 ・なら：栃木県 ・えのき：長野県 ・まいたけ：新潟県 ・こまつな：埼玉県 ・ほうれんそう：群馬県、埼玉県

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの『一宮町放射性物質モニタリング情報 (http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm)』内の『町立小中学校及び町内保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。