

2月こんだて表 石打小学校

月	火	水	木	金
食器のセットとこんだて名	節分にまつわる食べ物			
黄：エネルギーのもとになる食品	2026年の恵方は「南南東」			
赤：体をつくるもとになる食品	恵方巻			
緑：体の調子を整えるもとになる食品	恵方巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。			
エネルギー 塩分量	※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。			
2 れんこんハンバーグ 五色あえ キャベツのみそ汁	3 節分献立 玉子焼き2本 ウインナー1本 ツナマヨサラダ 手巻きずし いわしのつみれ汁	4 たらと大豆のチリソース 菱わかめの中華サラダ 春雨スープ	5 厚揚げのみそだれ 切り干し大根のじゃこあえ 甘酒豚汁	6 さけのコーン チーズ焼き ひじきのマリネ ポークビーンズ ココアパン
こしひかり パン粉 三温糖 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも	こしひかり 三温糖 マヨネーズ かたくり粉 つきこんにやく 黒糖	こしひかり かたくり粉 サラダ油 米油 じゃがいも 三温糖 ごま油 はるさめ	こしひかり サラダ油 三温糖 かたくり粉 さつまいも つきこんにやく	コッパン サラダ油 バター じゃがいも 三温糖
牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 たまご 調理用牛乳 ひじき かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 のり たまご ウインナー ツナ いわし みそ 大豆	牛乳 たら 大豆 くきわかめ ツナ ベーコン	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 大豆 みそ	牛乳 鮭 チーズ ひじき ツナ 豚肉 ベーコン 大豆
玉ねぎ れんこん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのき ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン もやし にんじん チンゲン菜	ねぎ しょうが 切り干しだいこん もやし こまつな にんじん だいこん しめじ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん にんにく さやいんげん トマト
627 kcal 2.1 g	645 kcal 2.2 g	614 kcal 1.7 g	663 kcal 1.7 g	648 kcal 3.2 g
9 チーズきりざい 磯香あえ おでん	10 1年生リクエスト 鶏肉のから揚げ レモンソース 海藻サラダ わかめごはん ABCスープ	12 ほっけのねぎみそ焼き カレーポテトきんぴら 大根のみそ汁		13 バレンタイン献立 しょうゆフレンチ チョコプリン ソフト麺 ツナトマトソース
こしひかり じゃがいも こんにやく 三温糖	こしひかり かたくり粉 じゃがいも 米油 三温糖 サラダ油 マカロニ	こしひかり 三温糖 じゃがいも つきこんにやく サラダ油		ソフト麺 サラダ油 三温糖 ハヤシルウ プリンの素
牛乳 納豆 チーズ かつお節 しらす干し のり 昆布 がんも ちくわ	牛乳 わかめ とり肉 海藻ミックス ベーコン	牛乳 ほっけ みそ さつまあげ 豆腐 わかめ 油揚げ		牛乳 ツナ ベーコン ハム 調理用牛乳 ホイップクリーム
のさけな にんじん だいこん ほうれんそう もやし	しょうが にんにく レモン 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう みかん	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん だいこん		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし ほうれんそう とうもろこし
599 kcal 2.0 g	635 kcal 2.3 g	583 kcal 2.2 g		687 kcal 2.1 g
16 かりかりじゃこサラダ 洋梨のヨーグルトかけ カレーミートパイ かぶのスープ	17 ぶりカツ 花野菜サラダ 沢煮椀	18 食育の日献立 ポークチャップ 百味ビーンズサラダ かぼちゃスープ	19 さばのカレー焼き さつまいもごまあえ どさんこ汁	20 キャベツのツナサラダ りんご あさりのふわふわ卵スープ 米粉メロンパン
パイシート サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも カレールウ	こしひかり 薄力粉 パン粉 米油 三温糖 サラダ油 はるさめ	こしひかり サラダ油 薄力粉 三温糖 シチューの素	こしひかり さつまいも 三温糖 ごま バター	米粉パン ホットケーキミックス バター 三温糖 グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも パン粉
牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ベーコン ヨーグルト	牛乳 ぶり ハム チーズ 豚肉 かまぼこ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこめ 赤いんげん豆 ツナ ベーコン 調理用牛乳	牛乳 さば 豚肉 みそ	牛乳 調理用牛乳 ツナ ベーコン あさり たまご
玉ねぎ にんにく にんじん かぶ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 洋なし	しょうが キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん だけのこ ごぼう 干しいたけ えのき きぬさや	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	しょうが ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん えのき メンマ とうもろこし	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ さやいんげん りんご
620 kcal 2.7 g	732 kcal 2.1 g	691 kcal 1.7 g	713 kcal 1.7 g	726 kcal 2.5 g
23 天皇誕生日	24 手作りさつまあげ 切り干し大根のりごまあえ 白菜のみそ汁	25 五目玉子焼き ブロッコリーと大豆のサラダ すき焼き汁	26 ごまだれサラダ おかしな半熟目玉焼き ハヤシライス 麦ごはん	27 ちくわの2色あげ のり酢あえ うどん ピリ辛豆乳スープ
こしひかり 三温糖 かたくり粉 米油 ごま油 ごま じゃがいも	こしひかり 三温糖 かたくり粉 米油 ごま油 ごま じゃがいも	こしひかり サラダ油 三温糖 じゃがいも しらす	こしひかり 麦 じゃがいも サラダ油 ごま 三温糖 ごま油 上白糖 ハヤシルウ	ゆでうどん 薄力粉 米油 三温糖 ごま油 ごま
牛乳 いとよりだい 豆腐 ひじきのり 油揚げ みそ	牛乳 いとよりだい 豆腐 ひじきのり 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 豆腐 たまご 大豆 海藻ミックス ベーコン 豚肉	牛乳 豚肉 ハム 寒天	牛乳 ちくわ 青のり ツナ のり 豚肉 油揚げ みそ 豆乳
にんじん ごぼう えだまめ 切り干しだいこん こまつな もやし はくさい えのき 玉ねぎ	にんじん ごぼう えだまめ 切り干しだいこん こまつな もやし はくさい えのき 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー キャベツ とうもろこし はくさい ねぎ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ 黄桃 きゅうり とうもろこし りんご	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい チンゲン菜
596 kcal 1.9 g	596 kcal 1.9 g	613 kcal 2.0 g	697 kcal 2.1 g	683 kcal 2.0 g

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

○印は、石打小学校でアレルギー対応のある日です。