

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	2月3日 節分	節分にまつわる食べ物	2026年の恵方は	
黄：エネルギーのもとになる食品			なんなんとう 「南南東」	
赤：体をつくるもとになる食品				
緑：体の調子を整えるもとになる食品				
エネルギー	塩分量			
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 ワインナー1本 ツナマヨサラダ 手巻きすし のり 酢飯 いわしの つみれ汁	4 たらと大豆のチリソース 茎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 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 ジャガいも	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 ジャガいも 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	コッペパン サラダ油 バター ジャガいも 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 肌肉 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 ピーマン 赤ピーマン もやし にんじん チンゲン菜	ねぎ しょうが 切干したいこん もやし こまつな にんじん だいこん しめじ	玉ねぎ どうもろこし 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 花みかん	食育の日献立 おはなし給食	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 ジャガいも こんにゃく 三温糖	こしひかり かたくり粉 ジャガいも 米油 三温糖 サラダ油 マカロニ	ハリー・ポッターと 賢者の石	こしひかり 三温糖 ジャガいも 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	作:JKローリング 訳:松岡佑子	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 ホップクリーム
のざわな 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 どうもろこし ほうれんそう みかん	静山社	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 どうもろこし
599 kcal 2.0 g	635 kcal 2.3 g	614 kcal 1.7 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 百味ピーンズサラダ かぼちゃスープ	19 ○ さばのカレー焼き さつまいものごまあえ 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
ハイシート サラダ油 ごま油 三温糖 ジャガいも 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 ジャガいも 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 ひよこまめ 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 どうもろこし 洋なし	しょうが キャベツ ブロッコリー カリフラワー どうもろこし にんじん たけのこ 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 どうもろこし	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 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 富士山の日	24 手作りさつまあげ 切り干し大根の 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
牛乳 いとよりだい のり オイスター 豆腐 ひじき みそ	こしひかり 三温糖 米油 ごま じゃがいも	こしひかり サラダ油 三温糖 じゃがいも しらたき	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
にんじん ごぼう えだまめ 切干したいこん こまつな もやし はくさい えのき 玉ねぎ	牛乳 ひじき 豆腐 たまご 大豆 海藻ミックス ベーコン 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	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	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。