

2月 きゅうしょくこんだてひょう

令和 8年 2月

西条市立小松学校給食センター

今月の目標・・・正しくお箸を使おう

| 日 | 曜 | 牛乳 無機質 | こんだてめい 献立名 | おも さい りよ 主 な 材 料 | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 (g) 小/中 | | |
|----|---|-----------|---------------|---------------------|--------------|-----------------------|-----------------|-----------------------------|--|-----------------------|------|
| | | | | 【黄】おもにエネルギーになる | | 【赤】おもに体をつくる | | 【緑】おもに体の調子を整える | | ちようみりよう 調味料 | |
| | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン | | | |
| 2 | 月 | 牛乳 | パン | パン | | | | | 583 | | |
| | | | ミートローフ | パンこ さとう | | ぶたにく きゅうにく とうふ たまご | にんじん | たまねぎ れんこん | しお こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース | 24.9 | |
| | | | マリネサラダ | さとう | あぶら | | | きゅうり キャベツ コーン | しお こしょう す しるワイン | 783 | |
| | | | ミネストローネ | マカロニ | | ウィンナー | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ | しお こしょう とりだし コンソメ しょうゆ | 32.1 | |
| 3 | 火 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | 664 | | |
| | | | いわしのかばあげ | かたくりこ さとう | あぶら | いわし | | しょうが | さけ しょうゆ みりん | 28.5 | |
| | | | にびたし | | | | チンゲンツアイ こまつな | はくさい | しょうゆ みりん | | |
| | | | すいとんじる | すいとん | | とりにく あつあげ | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう ぶなしめじ | にぼし しお みりん しょうゆ | 836 | |
| | | | せつぶんまめ | | | せつぶんまめ | | | | 34.1 | |
| 4 | 水 | 牛乳 | まめパン | パン あずき | | | | | 602 | | |
| | | | とりにくのチリソースいため | かたくりこ さとう じゃがいも | あぶら | とりにく | | たまねぎ しょうが にんにく | しお こしょう さけ ケチャップ | 26.2 | |
| | | | コーンサラダ | さとう | オリーブあぶら | | にんじん | コーン きゅうり キャベツ | しょうゆ す しお こしょう | 807 | |
| | | | にくだんごはくさいのスープ | かたくりこ | こまあぶら | | にんじん ねぎ | はくさい きくらげ りよくどうもやし | しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ | 33.5 | |
| 5 | 木 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | 599 | | |
| | | | さかなのてりやき | | | ぶり | | しょうが | さけ しょうゆ みりん | 26.5 | |
| | | | こんぶあえ | さとう | | しおこんぶ | にんじん | はくさい きゅうり | しょうゆ | 784 | |
| | | | にくじゃが | じゃがいも さとう (しらたき) | あぶら | ぶたにく | にんじん | たまねぎ えだまめ | みりん しょうゆ | 34.7 | |
| 6 | 金 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | 599 | | |
| | | | だいずとひじきのかきあげ | さつまいも こむぎこ | あぶら | だいず ハム たまご ひじき | さやいんげん | たまねぎ コーン | しお | 21.2 | |
| | | | そくせきづけ | | | | こまつな | はくさい たくあん | みりん しょうゆ | 772 | |
| | | | ぶたじる | (こんにゃく) | | ぶたにく みそ あつあげ | にんじん ねぎ | ごぼう たまねぎ りよくどうもやし | にぼし | 26.0 | |
| 9 | 月 | 牛乳 | パン | パン | | | | | 611 | | |
| | | | さかなのマヨネーズやき | | マヨネーズ | ホキ | | たまねぎ | しお こしょう | 28.1 | |
| | | | ひじきのあますに | さとう | | ひじき | | キャベツ コーン きゅうり | す しお しょうゆ | 815 | |
| | | | ポークビーンズ | じゃがいも さとう | あぶら | だいず ぶたにく | にんじん パセリ | たまねぎ | ケチャップ あかワイン トマトピューレ コンソメ しお こしょう | 36.3 | |
| | | | いよかん | | | | | いよかん | | | |
| 10 | 水 | 牛乳 | だいこんごはん | こめ | | とりにく あぶらあげ | にんじん | だいこん | さけ しょうゆ | 599 | |
| | | | とうふナゲット | かたくりこ | あぶら | とうふ とりにく たまご | ひじき | ねぎ | たまねぎ | しお こしょう | 25.7 |
| | | | レモンあえ | さとう | | | | レモン キャベツ きゅうり | しお す しょうゆ | 775 | |
| | | | さわにわん | | | ぶたにく あぶらあげ | にんじん ねぎ | しいたけ えのきたけ りよくどうもやし たけのこ | かつおだし さけ しお しょうゆ | 32.0 | |
| 12 | 木 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | 571 | | |
| | | | おこのみあげ | おこのみやきこ こむぎこ | あぶら | たまご いか ぶたにく | | キャベツ | しお こしょう おこのみソース | 19.2 | |
| | | | ごぼうのきんぴら | さとう (こんにゃく) | こまあぶら こま | てんぷら | にんじん さやいんげん | ごぼう | しょうゆ みりん | 730 | |
| | | | もずくじる | かたくりこ | | とうふ | もずく | にんじん ねぎ | えのきたけ たまねぎ | かつおだし しょうゆ しお こしょう | 23.6 |
| 13 | 金 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | 657 | | |
| | | | やきぎょうざ | ぎょうざ | | | | | | 26.7 | |
| | | | じゃことコーンのナムル | さとう | こまあぶら | | しらすぼし | こまつな | りよくどうもやし コーン きゅうり | しょうゆ | 837 |
| | | | マーボーどうふ | さとう かたくりこ | あぶら こまあぶら | とうふ みそ ぶたにく | にんじん ねぎ | しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ | とりだし しょうゆ トウバンジャン | 32.9 | |
| | | | シュークリーム | シュークリーム(チョコ) | | | | | | | |
| 16 | 月 | 牛乳 | パン | パン | | | | | 589 | | |
| | | | タンドリーチキン | | | とりにく | ヨーグルト | | しょうが にんにく レモン | ケチャップ カレーこ しお こしょう | 24.3 |
| | | | ブロッコリーのしおゆで | フランス料理献立 | | | | ブロッコリー | | しお | |
| | | | ポトフ | じゃがいも | | ウィンナー | にんじん | キャベツ たまねぎ | とりだし しょうゆ しお こしょう コンソメ | 770 | |
| | | | マーシャルビーンズ | | マーシャルビーンズ | | | | | 30.8 | |

| 日 | 曜 | 牛乳 無機質 | 献立名 | おも さい りょう 主 な 材 料 | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中 | | | |
|----|---|-----------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------------|--|--------------------------------|------------------------|-------------|
| | | | | 【黄】 おもにエネルギーになる | | 【赤】 おもに体をつくる | | 【緑】 おもに体の調子を整える | | ちょうみりょう 調味料 | | |
| | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むましつ 無機質 | ビタミン | | | | |
| 17 | 火 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | | 637 | | |
| | | | こいわしのうめのかあげ | | あぶら | | こいわしの うめのかあげ | | | 25.7 | | |
| | | | おかかあえ | | | | のり | ほうれんそう | はくさい | しょうゆ みりん | | |
| | | | にこみおでん | じゃがいも さとう (こんにゃく) | | | ぎゅうにく てんぷら あつあげ うすらたまご | | だいこん | さけ しょうゆ みりん | 823 32.1 | |
| 18 | 水 | 牛乳 | あげパン | パン さとう | あぶら | きなこ | | | | 570 | | |
| | | | とりにくのくろみつに | くろざとう | | | とりにく みそ | | しょうが | さけ しょうゆ | 24.3 | |
| | | | こふきいも | じゃがいも | | | | パセリ | | しお こしょう | | |
| | | | はるさめスープ | はるさめ | | | ベーコン | チンゲンツアイ | たまねぎ きくらげ | とりだし しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし | | |
| 19 | 木 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | | 596 | | |
| | | | えびつくね | かたくりこ | あぶら | | とうふ すりみ えび たまご | | たまねぎ | しお さけ | 25.3 | |
| | | | もやしのカレーずあえ | さとう | オリーブあぶら | | | にんじん | りょくとうもやし キャベツ | しお しょうゆ す カレーこ | | |
| | | | はっぼうさい | かたくりこ | あぶら | | ぶたにく いか うすらたまご | にんじん ねぎ チンゲンツアイ | はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが | しお こしょう さけ とりだし しょうゆ ちゅうかだし | | |
| 20 | 金 | 牛乳 | むぎごはん | こめ おおむぎ | | | | | | 631 | | |
| | | | カレー | じゃがいも | あぶら | | ぶたにく | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ えだまめ | ケチャップ しょうゆ カレールウ | 24.6 | |
| | | | こまつなのキッシュ | | | | たまご ハム | ぎゅうにゅう チーズ | こまつな | たまねぎ | しお こしょう | |
| | | | フレンチサラダ | さとう | | | | | にんじん | はくさい キャベツ | す しょうゆ | 810 30.5 |
| 24 | 火 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | | 586 | | |
| | | | ぶたにくのしょうがに | さとう | ごまあぶら あぶら | | ぶたにく | | しょうが ごぼう たまねぎ | みりん しょうゆ あかワイン こしょう | 24.6 | |
| | | | いそかあえ | | | | のり | ほうれんそう にんじん | はくさい | みりん しょうゆ | | |
| | | | みそしる | じゃがいも | | | あつあげ みそ | わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ | にぼし | 750 30.6 |
| 25 | 水 | 牛乳 | パン | パン | | | | | | 649 | | |
| | | | マーマレードチキン | | | | とりにく | | にんにく マーマレード | しょうゆ しろワイン | 31.2 | |
| | | | やさしいソテー | | あぶら | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ コーン | しお こしょう コンソメ | | |
| | | | とうにゅうシチュー | じゃがいも | | | ベーコン とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ びなしめじ | しお こしょう とりだし クリームルウ | 840 38.2 |
| | | | ジョア | | | | | ジョア | | | | |
| 26 | 木 | 牛乳 | うちぬきさいさいどん(ごはん) | こめ | | | | | | 625 | | |
| | | | うちぬきさいさいどん(く) | かたくりこ | あぶら | | ぶたにく たまご | にんじん こまつな | しょうが はくさい たまねぎ | さけ しお みりん しょうゆ | 26.2 | |
| | | | いかのさらさあげ | かたくりこ | あぶら | | いか | | しょうが | さけ カレーこ | | |
| | | | ほうれんそうのナムル | | ごまあぶら | | | | ほうれんそう | りょくとうもやし | しょうゆ みりん | 780 30.8 |
| | | | りんごとカルピスゼリー | りんごとカルピスゼリー | | | | | | | | |
| 27 | 金 | 牛乳 | ごはん | こめ | | | | | | 607 | | |
| | | | さかなのごまみそやき | さとう | ごま | | さば みそ | | | さけ みりん しお | 26.7 | |
| | | | アーモンドあえ | さとう | アーモンド | | | にんじん こまつな | きりぼしだいこん | しょうゆ | | |
| | | | けんちんじる | さといも (こんにゃく) | ごまあぶら | | とりにく あつあげ | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう しいたけ | しお さけ しょうゆ かつおだし | 670 32.9 | |

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・小松幼稚園 : 6日、13日、17日、27日 給食ありません
- ・小松小学校 : 27日 給食ありません
- ・石根小学校 : 4日 3年生給食ありません
- ・小松中学校 : 2日 2年生給食ありません
4日、5日 3年生給食ありません
18日、19日 給食ありません