



2月よていこんだてひょう



令和8年

千葉市立
越智小学校

★牛乳（あかの食品）は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

ひ	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうめい				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	ひとくち メモ ※給食の時間に放送で 読みます
			きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	調味料その他		
			主にからだの熱や力に なるもの	主にからだの血や肉や骨に なるもの	主にからだの腸子を 整えるもの	おもにおいしい味付けのため の食品		
♪タイ料理を味わう献立♪								
2 月	火	ガパオ ライス	ごはん	こめ				601 28.4 19.8 2.6
		ガパオライスのぐ	あぶら さとう	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン	オイスター・ソース 塩 こしょう カレー粉 バジル		
		めだまやき		たまご		塩		
		はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とうふ	はくさい にんじん にら えのきだけ	塩 こしょう 中華だし しょうゆ		
		オレンジ			オレンジ			
♪節分献立♪								
3 火	水	ごはん	こめ				657 28.9 21.3 2.5	
		いわしのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	いわし		しょうゆ 酒 みりん		
		トックいりキムチスープ	トック ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご	にんじん はくさい ねぎ にら キムチ	塩 しょうゆ こしょう 中華だし 酒		
		おひたし	さとう		もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	しょうゆ 和風だし 酒 みりん		
		ふくまめ			だいす			
4 水	木	さつまいもむしパン	こむぎこ さとう あぶら さつまいも	とうにゅう			604 22.8 17.9 2.2	
		カレーラビン	あぶら ジャガイモ うどん	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ ねぎ	カレー粉 しょうゆ 和風だし		
		こまつなごまあえ	こんにゃく さとう ごま	ひじき あぶらあげ	こまつな にんじん	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
		バナナ			バナナ			
5 木	木	ごはん	こめ				672 27.2 24.9 2.5	
		やさいふりかけ	ごま かたくりこ さとう こむぎこ	のり	にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	塩		
		ししゃものてりやき	ごま さとう	ししゃも		しょうゆ みりん		
		じゃがいものそぼろに	あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぶたにく	えだまめ たまねぎ にんじん	和風だし みりん 酒 しょうゆ		
		ほうれんそうのナマル	さとう ごまあぶら ごま		にんにく ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ 中華だし		
6 金	木	きつねごはん	こめ もちごめ あぶら さとう	あぶらあげ	えだまめ にんじん たくあん	しょうゆ みりん 和風だし 酒	610 19.0 20.6 2.0	
		ちくわとさつまいものてんぶら	あぶら こむぎこ さつまいも	ちくわ あおのり				
		プロッコリーとれんこんの こまあえ	ごま さとう ごまあぶら	ひじき	プロッコリー にんじん キャベツ れんこん	酢 しょうゆ 酒 豆板醤		
		バナナ			バナナ			
9 月	月	ごはん	こめ				667 35.9 23.8 2.5	
		ひじきてづくりふりかけ	あぶら ごま さとう	ひじき かつおぶし		しょうゆ		
		さわらのみそマヨネーズやき	さとう	さわら	たまねぎ パセリ	みそ マヨネーズ みりん ワイン		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ	たまねぎ えのきだけ	酒 みそ 和風だし だしパック		
		オレンジ			オレンジ			
♪絵本給食～[バムとケロのそらのたび]環境委員さんによる絵本読みを聞きながら食べましょう～♪								
10 火	火	セルフ ホット ドック	コッペパン	こむぎこ こめこ マーガリン			イースト 塩	637 23.5 29.3 3.0
			ワインナー		ワインナー			
			こぶくろケチャップ				ケチャップ	
		コールスローふうあえもの	あぶら さとう	たまご	キャベツ きゅうり どうもろこし レモン	酢 塩		
		ミネストローネ	バター じゃがいも マカロニ	ベーコン だいす こなチーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト	ワイン 塩 こしょう 洋風だし ケチャップ		
		バナナ			バナナ			
★★3年生リクエスト献立★★								
12 木	木	ごはん	こめ					673 27.3 24.6 2.3
		とりのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
		のりあえ	さとう	のり	こまつな にんじん はくさい もやし	しょうゆ 和風だし		
		みそワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	にんじん どうもろこし キャベツ にら	酒 中華だし しょうゆ みそ		
		みかん			みかん			

		♡バレンタイン給食♡					623 25.7 21.3 2.6	今日はバレンタイン給食です。みなさんが好きなチョコとバナナを入れてケーキにしました。チョコのあまさを味わってくださいね。
13	金	ミートソースパゲッティ	スパゲッティ あぶらさとう	ぶたにく だいすこなチーズ	にんにく たまねぎ トマト	こしょう ワイン ケチャップ ウスター、ソース 洋風だし ミミグラスース		
		ほうれんそうのミルクスープ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ ほうれんそう	塩 こしょう 洋風だし ワイン		
		チョコバナナケーキ	こむぎこ あぶら グラニューどう	しろいんげんまめ	バナナ	ココアパウダー チョコ		
16	月	ごはん	こめ				602 28.8 17.3 2.3	たらは冬が旬の魚です。身が柔らかく、骨が少ないので食べやすい魚です。今日は油で揚げたあと、あまつばいソースをかけて中華風にしてみました。
		たらのネギソースかけ	あぶら かたくりこ さとう	たら	ねぎ	酒 しょうゆ 酢		
		なめこのみそしる		とうふ	なめこ だいこん ねぎ	みそ 和風だし だしパック		
		ごもくきんぴら	ごまあぶら さとう こま しらたき	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう	しょうゆ みりん		
		ほんかん			ほんかん			
17	火	ピザトースト	こむぎこ こめこ マーガリン あぶら	チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト	塩 こしょう オレガノ 洋風だし	578 24.8 20.5 2.9	ピザトーストは給食室でソースから手作りしています。ソースをパンにたっぷりぬって、上からチーズをかけてオーブンで焼きます。苦手な人も一口食べてみてくださいね。
		ポトフ	じゃがいも	ワインナー	にんじん たまねぎ だいこん パセリ	ワイン 塩 こしょう 洋風だし ガラスープ		
		こまつなとツナのマカロニソテー	マカロニ あぶら	ツナ	こまつな にんじん エリンギ	塩 しょうゆ こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
18	水	ごはん	こめ				615 24.9 19.0 2.4	今日の給食は中華です。日本人になじみのある餃子ですが、中国では、ゆでて食べる餃子が主流です。中国の餃子の皮は日本より厚くて、おかずというより主食で食べるそうですよ。
		ほうぎょうざ	こむぎこ かたくりこ さとう	ぶたにく とりにく	しょうが キャベツ にら たまねぎ ねぎ	塩		
		マーボーどうふ	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ にら ねぎ にんにく しょうが	みそ 豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし		
		キャベツのスタミナナムル	ごまあぶら さとう こま		もしや キャベツ こまつな にんじん にんにく	しょうゆ 中華だし		
		みかん			みかん			
19	木	やきにくチャーハン	こめ あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスター、ソース	635 30.2 22.8 3.1	今日のスープに入っているマロニーは、何からできているでしょう？ A. 海そう B. 米 C. ジャガイモ こたえは給食だよりに書いてありますよ！
		しろみさかなの のりごまフライ	こむぎこ パンこ あぶら ごま	ほき あおのり		ソース 塩 こしょう		
		マロニースープ	マロニー	なると とうふ	ねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ		
		バナナ			バナナ			
20	金	カレー ライス	むぎごはん	こめ むぎ			620 21.0 17.5 2.3	カレーに入っている冬野菜はなにかわかりますか？冬野菜は食べるときにほんぱかど温めてくれます。探しながら食べてみましょう。
		ふゆやさいの チキンカレー	あぶら じゃがいも さといも こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん だいこん にんにく しょうが	カレー粉 こしょう ワイン ソース		
		こまつなビリからナムル	ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし にんにく	しょうゆ 中華だし ラー油		
		バナナ			バナナ			
24	火	のりごはん	こめ	のり		しょうゆ	629 26.2 20.8 2.4	今日のけんちん汁には、しうがのすりおろしがたっぷり入っています。しうがは体を温めてくれる働きがあります。寒い冬を元気に乗り切りましょう。
		しょうがけんちんじる	あぶら さといも こんにゃく	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しうが ごぼう こねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 だしパック 和風だし		
		こまつなハムの マヨタまいため	あぶら	ハム たまご	こまつな たまねぎ どうもろこし	マヨネーズ 塩 こしょう		
		いちごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いちご			
25	水	コッペパン	こむぎこ こめこ マーガリン			イースト 塩	605 29.4 21.5 2.8	越智小学校ではABCスープにセロリーなどの野菜やベーコンをよく炒めて入れています。炒めてからスープにすると、味に深みが出てとてもおいしくなります。
		しろみさかなの パンこ やき	パンこ あぶら	こなチーズ メルルーサ	パセリ	塩 こしょう バジル カーリングパウダー		
		ABCスープ	あぶら マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら さとう	ひじき	えだまめ にんじん こまつな どうもろこし	塩 こしょう 酢 じょうゆ		
		いちごジャム	さとう		いちご			
26	木	スタミナ ぶたどん	ごはん	こめ			673 27.1 19.9 2.0	今日のスタミナ豚丼は、ごはんがすすむようににんにくやしょうゆで味付けしています。ごはんのおいしさを感じながら、ぜひ三角食べてみましょう。
		スタミナ ぶたどんのぐ	あぶら ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒		
		だいがくいも	さつまいも あぶら はちみつ ごま			みりん しょうゆ		
		ふんわりかきたまじる	かたくりこ ふ	たまご とうふ	えのきだけ たまねぎ ほうれんそう	和風だし しょうゆ 塩 だしパック		
27	金	わかめごはん	こめ	わかめ		塩	642 27.0 24.3 2.5	海に囲まれた千葉県では、さば、まいわい、ぶり、まあじなどがよくとれています。新鮮な魚が手に入る千葉県ならではの料理を味わってくださいね。
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ カレー粉 みりん		
		ぶたにくとだいこんのもの	あぶら しらたき さといも さとう	ぶたにく なまあげ さつまあげ	にんじん だいこん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		オレンジ			オレンジ			

*物資の都合により献立内容が変更になることがあります。

平均栄養量	630 266 21.5 2.5	
越智小学校基準値	663 21.5 14.7 1.8	