



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	ようひ	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			
			主にからだの糖や力になるもの	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盛えるもの	おもにおいしい味付けのための食品			
2	月	♪タイ料理を味わう献立♪						601 28.4 19.8 2.6	“ガバオライス”とは、ひき肉をにんにくといっしょに炒めて、パジルの葉で香りつけたタイ料理のことです。タイでは、油であげた目玉焼きがついているそうです。
		ガバオライス	ごはん	こめ					
			ガバオライスのく	あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ビーマン	オイスターソース 塩 こしょう カレー粉 パジル		
		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 こま	とうふ	はくさい にんじん にら えのきたけ	塩 こしょう 中華だし しょうゆ		
		オレンジ				オレンジ			
3	火	♪節分献立♪						657 28.9 21.3 2.5	2月3日は節分です。節分とは、1年間病気やけがをしませんように、と願う日です。日本では、節分の日に豆をまいて邪気(じゃき)をおいはらったり、いわしを家の門にかざって鬼が来ないようにする習慣があります。
		ごはん		こめ					
		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		
		ふくめ				だいず			
4	水	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	給食室の大きな釜で蒸して作るむしパン。今日は、水の代わりに豆乳を混ぜて作ります。豆乳は大豆からしぼった汁のことで、大豆の栄養がまるごと入っています。
		カレーうどん		あぶら じゃがいも うどん	ぶたにく なんと	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		こんにやく さとう こま	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	ごはん		こめ				672 27.2 24.9 2.5	ししゃもは、頭からまるごと食べることにによってカルシウムを多くとることが出来ます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、イライラした気持ちを落ち着けてくれる働きがあります。
		やさしいふりかけ		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 こんにやく	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		
		ほうれんそうのナムル		さとう ごまあぶら こま		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	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	ちくわは、どんな食材からできているのかわっていますか？実は、スケソウダラなどの白身魚のすり身がおもな材料です。竹の輪に形が似ていたことから、“ちくわ”と呼ばれるようになりました。
		ちくわとさつまいものてんぷら		あぶら こむぎこ さつまいも	ちくわ あおのり				
		ブ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	ブロッコリー 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	ごはん		こめ				667 35.9 23.8 2.5	さわらは冬と春に二回旬が来ます。冬が旬のさわらは、あぶらがのついて味が濃いことが特徴です。今日はみそとマヨネーズをのせてオーブンで焼きます。
		ひじきのてづくりふりかけ		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 えのきたけ	酒 みそ 和風だし だしパック		
		オレンジ				オレンジ			
10	火	♪絵本給食～「バムとケロのぞらのたび」環境委員会さんによる絵本読みを聞きながら食べましょう～♪						637 23.5 29.3 3.0	今日の絵本は、「バムとケロのぞらのたび」です。ひこうきについておじいちゃんのおうちにいくことになったバムとケロ。道の途中でさまざまなできごとが！今日の給食のメニューが出てきますので、お見逃しなく。
		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		
			ウインナー		ウインナー				
			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 とうもろこし 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 だいず 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		
12	木	☆☆3年生リクエスト献立☆☆						673 27.3 24.6 2.3	3年生のリクエストは、定番の鶏のから揚げが一位でした。3年生は、秋ごろから給食を食べる量がとても増えました。苦手な食材もがんばってチャレンジしている様子がとても素晴らしいです！リクエスト、味わって食べてください。
		ごはん		こめ					
		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 とうもろこし キャベツ にら	酒 中華だし しょうゆ みそ		
		みかん				みかん			

13	金	♡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。
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ あぶらさとう	ぶたにく だいず こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん 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、デミグラスソース		
		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 グラニューとう	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、あまずっぱ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 ごま 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		
		ぼんかん			ぼんかん			
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	ウインナー	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 30.2 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、ゆで食べる水餃子が主流です。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。
		ぼうぎょうざ	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		
		マーボー豆腐	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ムル	ごまあぶら さとう ごま		もやし 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か？ A.海そう B.米 C.じゃがいも 答えは給食だよりに書いてありますよ！
		しろみさかなのりこまフライ	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 えのきたけ 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？冬野菜は食べるのをほかほかと温めてくれます。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		
		こまつなとハムのマヨたまり	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、しょうがのすりおろしがたっぷり入っています。しょ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 しょうが ごぼう こねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 だしパック 和風だし		
		こまつなとハムのマヨたまり	あぶら	ハム たまご	こまつな たまねぎ とうもろこし	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 ガーリックパウダー		
		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 とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
		いちごジャム	さとう		いちご			
26	木	スタミナふたどん	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。
			スタミナふたどんのぐ	あぶら ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ ビーマン もやし にんにく しょうが		
		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	えのきたけ 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、まいわし、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

越智小学校基準値



630
26.6
21.5
2.5

663
21.5
14.7
1.8