

2月 給食献立表

令和8年
給食回数18回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をとどるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
2~6日は、6年生の考えた献立週間です！									
2	月	野菜のたきこみごはん 牛乳	あぶらあげ	牛乳		ごぼう しいたけ コーン こんにやく	ごはん	あぶら	冬の野菜で 体ほっかほっか給食
		あまからしょうがつくね	ひきにく		あおねぎ	しょうが たまねぎ	さとう		
		ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
		だんごじる			にんじん	だいこん ねぎ	もち さといも		
3	火	ごはん 牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			ごはん		苦手なものにも チャレンジ！給食
		ミニまめハンバーグ	ひきにく だいず とうにゆう		ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さとう		
		さくさくサラダ			にんじん	れんこん きゅうり コーン		マヨネーズ	
		しらゆきみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		かぶ だいこん えのきたけ	ながいも		
4	水	ピザトースト 牛乳	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン ほうれんそう	たまねぎ コーン	スライスパン		野菜たぐさんの 色とりどり給食
		あじフリッター	あじ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		わかめスープ みかん		わかめ	にんじん	もやし えのきたけ みかん			
5	木	ごはん 牛乳 たらほイルやき	たら	牛乳			ごはん		冬の旬の食材たっ ぷり！体も温めて 元気100%！
		れんこんのあまからあげ				れんこん	かたくりこ さとう	あぶら	
		ほかほか豚汁 りんご	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しょうが りんご	さといも		
6	金	ごはん 牛乳 からあげ	とりにく	牛乳		しょうが にんにく みかん	ごはん かたくりこ	あぶら	〇〇バランス& 相性抜群給食
		ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし しょうが		ごま	
		ねぎとたまごのスープ プチゼリー	たまご	わかめ		ねぎ えのきたけ だいこん みかん		ごまあぶら	
9	月	ひじきごはん 牛乳	あぶらあげ	牛乳 ひじき	いんげん にんじん		むぎごはん さとう	あぶら	
		わふうコロッケ	ひきにく			れんこん	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 とりにく たまご ほんべん		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ			
10	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん		
		みつばのあえもの	まぐるあぶらづけ みそ		みつば	ごぼう コーン	さとう	ごま マヨネーズ	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやえんどう	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
12	木	ちゅうかさそば 牛乳	ぶたにく なたと うずらたまご	牛乳	みずな	もやし きくらげ たけのこ	ちゅうかめん		
		おからしゅうまい	おから だいず ひきにく			たまねぎ	こむぎこ		
		きりぼしパンパンジー	ささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
13	金	豚キムチどん 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にら にんじん	キムチ もやし しょうが	むぎごはん さとう	ごま	
		ちゅうかさスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ			
		チョコカップケーキ	たまご	牛乳			こむぎこ チョコ さとう	バター	
16	月	ごはん 牛乳 レモンから揚げ	とりにく	牛乳		レモン	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	給食委員会 リクエスト給食 おかず部門第1位 からあげ
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ		ごま	
		大豆のいそに	まぐるあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく コーン	さとう		
17	火	ごはん 牛乳 まぐろと大豆のみそがらめ	まぐる だいず ほうちゅうみそ	牛乳			ごはん さとう	あぶら	減農薬野菜給食 感謝の会
		花野菜のサラダ			フロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン		マヨネーズ	
		ちゃんこじる	つくね やきどうふ		しゅんぎく にんじん	はくさい だいこん こんにやく しいたけ		ごま	
18	水	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン		
		チキンのトマト焼き	とりにく だいず	チーズ	トマト ピーマン パセリ	にんにく なす たまねぎ	いんげんまめ	あぶら	
		ABCスープ しゅわしゅわゼリーポンチ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	コーン	じゃがいも マカロニ ゼリーのもど		
19	木	ごはん 牛乳 さわらのパン粉やき	さわら	牛乳	パセリ		ごはん パンこ	マヨネーズ	食育の日 ~季節の食べ物を知ろう~
		なばなのごまあえ	ハム		なばな	キャベツ		ごま	
		みそおでん	ちくわ なまあげ うずらたまご はっちょうみそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも さとう		
20	金	カレーライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん ルウ じゃがいも	あぶら	
		スナッペンどうのサラダ	ハム			スナッペンどう きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
		いちご				いちご			
24	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき	いわし	牛乳		しょうが	ごはん さとう	あぶら	お魚 チャレンジデー ~いわし~
		野菜とたまごのあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	
		大根のそぼろ煮	ひきにく なまあげ		にんじん	だいこん しいたけ えだまめ しょう が	さといも さとう かたくりこ		
25	水	ピラフ 牛乳	えび いか	牛乳	ピーマン	にんにく たまねぎ コーン	むぎごはん	オリーブあぶら	9年なし
		ウインナーのパイロール	ウインナー				パイ		
		きのこほうれん草のシチュー	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ	こむぎこ じゃがいも	バター	
26	木	八丁みそうどん 牛乳	とりにく うずらたまご あぶらあげ はっちょうみそ	牛乳	にんじん		しいたけ はくさい えのきたけ ねぎ	うどん	
		れんこんチップス				れんこん		あぶら	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		りんご バナナ パイン	さとう		
27	金	ぎゅうどん 牛乳	ぎゅうにく	牛乳		たまねぎ こんにやく	むぎごはん さとう		
		たまふ汁	とうふ		こまつな	えのきたけ しめじ ねぎ	ふ		
		ツナマヨ蒸しパン	まぐるあぶらづけ たまご	牛乳	パセリ	たまねぎ	ホットケーキミックス	マヨネーズ	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー657kcal、たんぱく質15.6%、脂質30%

後期課程：エネルギー818kcal、たんぱく質14.9%、脂質27.7%