

*献立は、都合により変更する場合があります。
☞スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
☞魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2026年 2月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	幼稚園 490 20.0 1.5	小学校 650 27.0 2.0	中学校 830 34.0 2.5
-----------	----------------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
2 月	しょくパン ギゆうにゅう ぶたにくのケチャップいため イタリアンサラダ コーンポタージュ	ぶたにく ベーコン	ギゆうにゅう ギゆうにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン さとう こむぎこ	あぶら イタリアンドレッシング	ケチャップ ソース カレーこ コンソメ シチュールウ	465 22.2 2.1	649 29.1 2.9	742 33.3 3.5
3 火	ごはん ギゆうにゅう いわしのかばやき こまつなのおひたし みそけんちんじる	いわし かつおぶし とりにく だいず とうふ みそ	ギゆうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが もやし はくさい ねぎ ごぼう	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	しょうゆ みりん しょうゆ わふうだし	566 24.4 1.8	668 27.2 2.1	829 32.5 2.5
4 水	みそラーメン(ちゅうかめん) はっこうにゅう(ブルーベリー) とりにくのからあげ ブロッコリーおかかあえ ワインゼリー	ぶたにく なんと とりにく かつおぶし	はっこうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう ワインゼリー	あぶら	みそラーメンのもと とりがらすープ しお こしょう さけ しょうゆ しお しょうゆ	605 28.7 2.3	729 34.5 2.9	853 40.3 3.4
5 木	ごはん ギゆうにゅう ルーローハンふういため ショーロンポー わかめスープ	ぶたにく ぶたにく とうふ	ギゆうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ ねぎ とうもろこし ほししいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう しょうゆ しお かきエキス ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	517 20.1 1.7	676 24.9 2.3	809 28.8 2.6
6 金	ごはん ギゆうにゅう あつやきたまご ぶただいこんに ごまみそしる	けいらん ぶたにく とうふ みそ	ギゆうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しょうが ごぼう	こめ さとう でんぶん さとう さつまいも	あぶら あぶら ごま	す しょうゆ こんぶだし しお わふうだし しょうゆ みりん わふうだし	559 23.6 1.9	668 27.0 2.2	824 31.9 2.6
9 月	まるパン チョコクリーム ギゆうにゅう ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ ポトフ	とりにく ぶたにく ハム ウインナー	ギゆうにゅう	トマト にんじん にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん マッシュルーム	まるパン チョコ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお しょうゆ さけ こしょう スープストック しお こしょう	589 22.9 2.4	711 26.7 3.0	808 30.3 3.6
10 火	ごはん ギゆうにゅう ねぎしおチキン にくじゃが はなふのすましじる	とりにく ぶたにく とうふ	ギゆうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だいこん はくさい	こめ じゃがいも しらたき さとう はなふ	ごまあぶら	しおこうじ しお とりがらすープ わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん しお だしバック(さばぶし、にぼし、かつおぶし)	510 25.4 1.8	618 29.9 2.2	762 35.0 2.6
12 木	ごはん ギゆうにゅう しろみざかなのユーリンソースがけ パンパンジーサラダ はるさめスープ	ほき とりにく とりにく	ギゆうにゅう	あかピーマン にんじん チンゲンサイ にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら パンパンジードレッシング ごまあぶら	しょうゆ す さけ とりがらすープ しょうゆ しお	529 23.0 1.6	623 25.8 2.0	773 30.8 2.3
13 金	ごはん ギゆうにゅう ハートオムレツ ヨーグルトあえ ハヤシシチュー	けいらん ぶたにく	ギゆうにゅう ヨーグルト	にんじん	パイナップル もも りんご にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ でんぶん さとう さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	チキンスープ す しお ハヤシルウ ケチャップ ソース	571 18.8 1.8	688 21.4 2.1	880 27.3 2.7
16 月	しょくパン ギゆうにゅう かぼちゃコロッケ チキンサラダ ミネストローネ	とりにく とりにく だいず	ギゆうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	じゃがいも たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょくパン パンこ こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング	しお ※ソース コンソメ しお こしょう	500 19.8 2.0	662 25.5 2.6	761 29.0 3.0
17 火	ごはん ギゆうにゅう ピビンパいため カレーボール ギょうぎスープ	ぶたにく だいず とりにく ぶたにく とりにく	ギゆうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが はくさい たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも もちこ パンこ さとう でんぶん こむぎこ さとう ソフトメン	あぶら ごまあぶら ごま あぶら あぶら ごまあぶら	コチュジャン テンメンジャン さけ しょうゆ しお カレールウ チキンアイヨン ケチャップ しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし カレールウ しょうゆ みりん わふうだし	587 23.2 1.7	767 28.2 2.2	931 33.0 2.6
18 水	カレーなばんうどん(ソフトメン) ギゆうにゅう さつまいもてんぷら ごぼうサラダ	ぶたにく なんと あぶらあげ	ギゆうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし	さつまいも てんぷらこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	539 22.2 1.7	644 26.5 2.1	834 34.0 2.4
19 木	ごはん ギゆうにゅう さんまに れんこんサラダ ねぎのみそしる	さんま とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ギゆうにゅう わかめ	しょうが れんこん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ みずあめ さとう でんぶん	こめ みずあめ さとう でんぶん	パンパンジードレッシング	しょうゆ す しお わふうだし	565 22.0 1.9	661 24.7 2.2	822 29.4 2.6
20 金	ごはん ギゆうにゅう とりにくのみそてりやき ピーンズサラダ かきたまコーンスープ	とりにく みそ だいず けいらん とうふ	ギゆうにゅう ひじき	えだまめ にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが もやし きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	こめ さとう でんぶん	こうみたまねぎドレッシング ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん ちゅうかだし しょうゆ しお	497 23.2 1.8	605 27.6 2.2	760 34.5 2.6
24 火	ごはん ギゆうにゅう わふうにくだんご しおこんぶあえ さつまじる	とりにく ツナ とりにく なんと みそ	ギゆうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	しお さけ しょうゆ す しょうゆ わふうだし	510 19.2 1.5	659 24.5 2.0	793 27.9 2.3
25 水	スパゲッティーナポリタン ギゆうにゅう クロワッサン たこナゲット ツナサラダ	ベーコン たこ いか たちうお ツナ	ギゆうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ クロワッサン さとう パンこ こむぎこ	あぶら しおちゅうかドレッシング	ケチャップ ソース スープストック こしょう しお	502 20.1 2.0	622 23.3 2.5	740 27.6 3.1
26 木	ごはん ギゆうにゅう はるまき やさいのナムル マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ	ギゆうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	こめ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ナムルドレッシング ごまあぶら	しょうゆ しお ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	557 20.8 1.9	671 24.4 2.3	853 28.9 2.7
27 金	ごはん ギゆうにゅう さばのしおやき ひじきのいりに みぞれじる	さば とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ	ギゆうにゅう ひじき	にんじん にんじん こまつな	ごぼう はくさい しめじ だいこん	こめ しらたき さとう さといも	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ みりん しょうゆ みりん しお だしバック(さばぶし、にぼし、かつおぶし)	530 24.8 2.0	626 27.5 2.3	777 32.9 2.7

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。

きゅうしょくだより

Inashiki 20th Anniversary

稲敷市立東学校給食センター

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。規則正しい生活とバランスの良い食事をとって、健康に過ごせるよう心がけましょう。

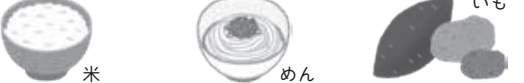


かぜをひいた時にとりたい栄養素

☐たんぱく質を多く含む食品(基礎体力をつける)



☐炭水化物を多く含む食品(エネルギー源)



☐ビタミンAを多く含む食品(粘膜の保護)



花粉症と食物アレルギー

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガするなど、アレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。

恵方巻き 2026年の恵方は「南南東」

その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

