

令和8年 2月 ようちえん学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります			しょくひんのはたらき					えいようか	
					おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)	おもにからだをつくるもとになる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品(みどり)				
2	月	ごはん	牛乳	にく肉だんご(2) うま塩サラダ とうふ豆腐チゲ	ごはん	あぶらごま油トレンシング	肉だんごみそぶたにくとうふ	牛乳	にんじんチキンサイ	キャベツきゅうりたいこんはくさいねぎにんにく	506 20.6 18.6 2.4
3	火	ごはん	牛乳	いわしフライ(ソ) <行事食 節分> こまつな小松菜のごまあえ けんちん汁	ごはんさといもさとうパン粉	あぶらごま	いわし ちくわ油あげとうふ	牛乳	にんじんこまつな	もやし だいこんごぼう こんにゃくねぎ	528 20.6 20.4 2.0
4	水	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き さといものそぼろ煮 だいこん大根のみぞ汁	ごはんさといもさとう片栗粉	あぶら	ぶりとりにくとうふ油あげみそ	牛乳	にんじんいんげん	だいこんねぎえのきたけ	514 25.5 19.4 1.5
5	木	しょうせわ小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ やきそば いちごセリーフルーツあえ	パン さとうゼリー やきそばめん	あぶら	フランクフルトぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツもやしもも バイン	605 23.0 22.8 3.2
6	金	むぎ麦ごはん	牛乳	キーマカレー オムレツ かんてんサラダ	麦ごはん	あぶらトレンシング	ぶたにくだいすたまご	牛乳かんてん	にんじんピーマン	たまねぎ コーンきゅうり キャベツにんにく しょうが	605 23.0 23.6 2.2
9	月	ごはん	牛乳	わかどり若鶏のからあげ(2) はるさめ春雨サラダ とんじる豚汁	ごはん春雨さとうじやかいも片栗粉	あぶらごま油	とりにくぶたにくとうふみそ	牛乳	にんじん	きゅうりもやし だいこん こんにゃくねぎ ごぼう	585 24.3 25.3 2.1
10	火	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き おかかあえ じやがいものそぼろ煮	ごはんじやかいもさとう	あぶらごま	ほっけぶたにくかつおぶし	牛乳	にんじんいんげんほうれんそう	キャベツもやし たまねぎ こんにゃく しょうが	484 22.9 15.1 1.9
12	木	うどん	ジョヨ	かぼちゃひき肉フライ きほだいこん切り干し大根のごまあえ 五目うどん汁	うどんパン粉さとう	あぶらごま	ぶたにく油あげなると	ジョヨ	かぼちゃにんじんこまつな	切り干し大根もやし たまねぎねぎ しいたけ	521 21.1 14.4 2.9
13	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き れんこんきんぴら おにやじる鬼除け汁	ごはんさといも	あぶらごま	さばぶたにくさつまあげみそだいす油あげ	牛乳	にんじん	れんこんごぼう こんにゃく だいこんねぎ しいたけ	533 23.3 21.3 2.2
16	月	ごはん	牛乳	まえばし麦豚ルーローハン 小松菜のあえもの いか団子入りビーフンスープ	ごはんピーフンさとう片栗粉	あぶらごま油	ぶたにくうずらの卵いか団子	牛乳	にんじんこまつな	たまねぎたけのこねぎ しいたけもやしキャベツ だいこんコーン しょうがにんにく	473 22.0 14.8 2.1
17	火	チョコチップパン	牛乳	ハムチーズピカタ コーンサラダ に ペンネのミートソース煮	パンマカロニ	あぶらトレンシング	ハムたまごぶたにくだいす	牛乳チーズ	にんじん	キャベツきゅうりコーン たまねぎエリンギにんにく	564 23.0 21.0 2.2
18	水	ごはん	牛乳	チキンソースカツ キムチあえ こうやとうふ高野豆腐のみぞ汁 アセロラミニゼリー	ごはんさとうパン粉ゼリー	あぶら	とりにく高野豆腐油あげみそ	牛乳	にんじんこまつな	キャベツきゅうり だいこんねぎ	513 21.6 18.4 2.1
19	木	ごはん	牛乳	ピーンズハヤシ チーズ入りサラダ りんごゼリー	ごはんじやかいもゼリー	あぶらトレンシング	ぶたにくだいす	牛乳チーズ	にんじん	キャベツきゅうりコーン たまねぎエリンギにんにく	534 17.4 19.2 1.7
20	金	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚の白しょうゆ焼き 三色あえ やさいなんばんにじやがいもと野菜の南蛮煮	ごはんじやかいもさとう	あぶらトレンシング	赤魚ぶたにくみそ	牛乳	にんじんいんげん	きゅうりもやし こんにゃくごぼう たまねぎ	472 22.7 13.7 1.5
24	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ごま昆布あえ いものこ汁	ごはんさといもさとう片栗粉	ごま油	ハンバーグとりにくみそあつあげ	牛乳こんぶ	にんじん	だいこんキャベツきゅうりもやしねぎごぼう こんにゃくかぶ	530 23.8 19.0 2.1
25	水	ココア揚げパン	牛乳	スペニッシュオムレツ <リクエスト献立> ABCスープ ヨーグルト	パンじやかいもマカロニさとう	あぶら	たまごベーコン	牛乳ヨーグルト	にんじんブロッコリー	たまねぎキャベツコーン	555 20.7 21.4 2.0
26	木	ラーメン	牛乳	いかナゲット 小松菜のナムル とんこつラーメンスープ いちごタルト	ラーメンタルト片栗粉	あぶらトレンシング	いかナゲットぶたにく	牛乳	にんじんチキンサイこまつな	キャベツもやし たまねぎねぎコーンにんにく	595 23.0 24.3 3.2
27	金	ごはん	牛乳	さわら西京焼き こぎつねごはんの具 いなかじる田舎汁	ごはんじやかいもさとう	あぶら	さわらみそとりにく油あげとうふ	牛乳	にんじんこまつな	もやし だいこんねぎ	515 28.3 18.9 2.0

行事食～節分～

ごはん 牛乳 いわしフライ
小松菜のごまあえ
けんちん汁



節分で追い払う鬼は、邪気や冬の寒気の象徴です。
人の力ではどうにもならない災害や病は鬼のしわざと
されたため、新年の幸福を願い、節分に鬼を追い払
うようになりました。

○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

月平均栄養量



～食生活を見直そう～

- 朝ごはんを必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好き嫌いせずに食べている
- おやつは時間と量を決めている

