



2月のよていこんだて表

令和8年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくる	働く力となる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
				もの	もの	もの	(kcal)	(g)
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	○	ごはん とりにくのねぎみそやき キャロットサラダ きりほしじる	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな きゅうり ねぎ キャベツ きりほしだいこん	556	27.2
							18.1	2.0
3	火	○	★節分献立★ ごはん いわしのカレーたつた ごまあえ さつまじる ことうふくまめ	いわし とうふ とりにく だいず 牛乳	ごはん さとう さつまいも ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう だいこん もやし しょうが	597	25.5
							18.6	2.0
4	水	○	★6年生考案献立★ ごはん たまごやき はくさいサラダ にくじゃが	ぶたにく たまご 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん グリンピース きゅうり たまねぎ にんにく はくさい きくらげ しらたき	623	26.8
							18.3	2.0
5	木	○	わふうスパゲティ エッグサラダ ガトーショコラ	とりにく ベーコン たまご のり 牛乳	スパゲティ あぶら ごま さとう	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんにく えのき	519	22.7
							18.9	2.2
6	金	○	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ てづくりパンナコッタ	ぶたにく しろはなまめ わかめ こんぶ クリーム 牛乳	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ もやし にんにく	676	22.3
							22.0	3.1
9	月	○	はくさいのうまにどん シューマイ たまごとコーンのスープ	ぶたにく たまご ベーコン さつまあげ 牛乳	ごはん あぶら ごま ドレッシング	にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ コーン もやし	629	24.5
							19.7	2.5
10	水	○	トマトペンネ バジルポークサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく クリーム ヨーグルト 牛乳	ペンネ さとう あぶら ドレッシング	にんじん トマト ピーマン きゅうり にんにく たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ おうとう パイン りんご	606	25.8
							22.0	2.0
12	木	○	ごはん カレーふうみのちくわてん ミルメーク たくあんあえ ぶたにくとだいこんのもの	ちくわ ぶたにく しろいんげんまめ 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん プロックリー きゅうり キャベツ もやし だいこん こんにゃく	609	23.9
							18.0	1.8
13	金	○	★バレンタインデー献立★ ごはん ハートのハンバーグ れんこんサラダ ミネストローネ チョコレープ	ぶたにく ツナ ベーコン チーズ 牛乳	ごはん あぶら ごま マカロニ じゃがいも ドレッシング	にんじん トマト パセリ れんこん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	727	23.7
							27.2	2.1
16	月	○	ごはん さばのみそに きくらげのナムル ちゅうかふうごもくスープ	さば とりにく なると 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ きくらげ たまねぎ しょうが もやし ほししいたけ	598	24.0
							22.5	2.4
17	火	○	★1年1組リクエスト献立★ ごはん サクサクチキン ポテトサラダ ABCスープ カップでヤクルト	とりにく ハム ベーコン 牛乳	ごはん あぶら コーンフレーク マカロニ じゃがいも	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム	749	28.3
							26.8	2.3
18	水	○	チーズトースト つくねだんご パリパリサラダ コーンチャウダー	とりにく ハム ベーコン チーズ しろはなまめ 牛乳	パン あぶら マーガリン こめこ チャーメン	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	676	26.7
							29.0	3.1
19	木	○	★村内統一献立★ ごはん しろみさかなフライ いそマヨあえ みそけんちんじる やさいかじつゼリー	とりにく とうふ タラ のり あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ パンこ	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい ごぼう だいこん こんにゃく	628	23.9
							21.0	1.8
20	金	○	スタミナぶたどん マカロニサラダ わかめのみそじる	ぶたにく とうふ わかめ ハム 牛乳	ごはん あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	にんじん には バブリカ きくらげ たまねぎ にんにく きゅうり もやし ねぎ えのき	646	27.5
							22.5	2.5
24	火	○	ごはん カーリーどうふ みそワタンスープ ひとくちゼリー	ぶたにく とりにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら さとう てんぷん ワンタン	にんじん には ねぎ しょうが にんにく たけのこ えのき キャベツ もやし ほししいたけ	641	27.4
							20.5	2.8
25	水	○	セサミトースト ささみのガーリックサラダ はくさいとにくだんごのみそシチュー	とりにく ぶたにく しろはなまめ 牛乳	パン あぶら マーガリン ごま さとう	にんじん パセリ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんにく	636	25.0
							28.7	2.9
26	木	○	★6年生考案献立★ わかめごはん とりのからあげ ひじきのにももの きくらげのスープ	とりにく だいず ひじき なると さつまあげ わかめ あぶらあげ 牛乳	ごはん さとう てんぷん あぶら	にんじん チンゲンサイ いんげん しょうが にんにく れんこん ねぎ ほししいたけ きくらげ こんにゃく	629	25.0
							24.1	3.1
27	金	○	ごはん サワラのマスタードやき なめたけいそふうみあえ すいとんじる チーズ	サワラ とりにく チーズ あぶらあげ のり 牛乳	ごはん さとう あぶら マヨネーズ こむぎこ しらたまこ	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ はくさい だいこん ほししいたけ えのき	596	26.5
							19.9	2.2

* 材料の都合により献立を変更することがあります。* 使用する食材の産地は裏面に記載してあります。

* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。* 献立表は本校ホームページにも掲載しております

※ 4日の6年生考案献立は6組2組高橋沙那さんが考えました。

※ 26日の6年生考案献立は6組1組小川琉翔さんが考えました。



小学生 8～9 歳基準値 エネルギー 650 kcal

たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g 塩分 2.0g