

2026年2月



## 2月 献立表

杉並区立三谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	ふりかけごはん 	○	豆腐のナゲット 南瓜とキャベツの味噌汁 ネーブルオレンジ	かつお節, とうふ,鶏挽肉, たまご,豚肉, 白みそ,赤みそ	ちりめんじやこ, あおのり,牛乳, 乾燥わかめ	米,麦, でんぶん	白ごま,油 	にんじん, かぼちゃ, こまつな	たまねぎ,ながねぎ, キャベツ,しめじ, ネーブルオレンジ	583 kcal 26.3 g 19.2 g 2.2 g
3火	いわしごはん <b>節分献立</b>	○	かみなり汁 抹茶豆 	いわし,とうふ, いり大豆	牛乳	米,麦, でんぶん, 米粉,さとう, 里芋	白ごま,油	にんじん, こまつな	しょうが,むきえだまめ, ごぼう,だいこん, しめじ,ながねぎ	589 kcal 24.1 g 19.0 g 1.8 g
4水	麦ごはん 	○	さわらの変わり味噌焼き 野菜の甘醤油かけ 粕汁	さわら,赤みそ, 豚肉,とうふ, 白みそ	牛乳	米,押麦, さとう, こんにゃく, じゃがいも	白ごま,油	にんじん, こまつな	ににく,もやし, だいこん,ごぼう, ながねぎ	553 kcal 28.3 g 17.0 g 2.2 g
5木	ごまごはん	○	親子焼き 大豆とジャコの甘辛揚げ 具だくさん味噌汁	鶏肉,たまご, 大豆,油揚げ, 白みそ,赤みそ	牛乳,ちりめんじやこ	米,麦,さとう, でんぶん, じゃがいも	白ごま,油	にんじん, こまつな	たまねぎ,乾しいたけ, ながねぎ,キャベツ	600 kcal 28.4 g 21.4 g 2.4 g
6金	ゆかりごはん	○	ししゃものさざれ焼き 野菜のごま和え 根菜の味噌汁	豚肉,油揚げ, 白みそ,赤みそ	牛乳,ししゃも	米,麦,さとう パン粉, 生パン粉, さつまいも	エッグ ケア マヨネーズ, 白ごま	ゆかり, こまつな, にんじん	もやし,れんこん, ごぼう,だいこん, しめじ,ながねぎ	548 kcal 21.1 g 19.2 g 2.5 g
9月	麦ごはん	○	鯖の西京焼き 野菜の塩麹和え のっpei汁	さば,西京みそ, 鶏肉,油揚げ, とうふ 	牛乳	米,麦,さとう, こんにゃく, 里芋,でんぶん	油	にんじん, こまつな	しょうが,キャベツ, もやし,だいこん, ながねぎ	562 kcal 26.8 g 20.6 g 1.9 g
10火	麦ごはん 2/4は立春です <b>立春献立</b>	○	春巻き 切干大根のナムル 豆腐とわかめのスープ	豚肉, ボンレスハム, とうふ 	牛乳, 乾燥わかめ	米,麦,でんぶん はるさめ, 春巻きの皮, 小麦粉,さとう	油,白ごま	ニラ,にんじん, こまつな	ながねぎ,もやし, たけのこ缶,切干大根, きゅうり,たまねぎ	576 kcal 20.4 g 17.7 g 2.1 g
12木	カレーパン 	○	レンズ豆と野菜のスープ みかん 	豚挽肉,たまご, ベーコン,豚肉, レンズ豆	牛乳	丸パン,小麦粉 生パン粉, パン粉, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	たまねぎ,ににく, セロリ,キャベツ, みかん	630 kcal 25.0 g 22.7 g 2.4 g
13金	メキシカンライス  <b>バレンタイン献立</b>	○	せん切り野菜スープ ブラウニー 	鶏肉,ベーコン, 豚肉,絹とうふ, たまご	牛乳	米,麦,さとう, ミルクチョコレート, 米粉	バター,油	にんじん, こまつな	ににく,たまねぎ, ホールコーン,キャベツ, むきえだまめ,しめじ, レーズン	614 kcal 20.2 g 23.0 g 2.0 g
16月	こぎつね寿司 	○	かぶの和風汁 信玄餅風白玉団子	鶏肉,油揚げ, 絹とうふ,きな粉	細切り昆布, 牛乳	米,麦,さとう, でんぶん, 白玉粉, 黒砂糖	白ごま,油	にんじん, かぶの葉	れんこん,乾しいたけ, むきえだまめ,だいこん, しめじ,かぶ,ながねぎ	558 kcal 21.7 g 16.4 g 1.9 g
17火	麦ごはん	○	ブリの照り焼き キャベツと大根のゆかり和え 肉じゃが	ぶり,豚肉 	牛乳	米,麦,さとう, でんぶん, じゃがいも, つきこんにゃく	油	ゆかり,にんじん	だいこん,キャベツ, たまねぎ	603 kcal 27.0 g 19.5 g 2.1 g
18水	キムチチャーハン 	○	ニラ玉スープ 乳ない豆腐	豚肉,とうふ, たまご	牛乳,粉寒天	米,押麦, でんぶん, さとう	油,白ごま	にんじん, ピーマン, ニラ	しょうが,ににく, ながねぎ,白菜キムチ, たまねぎ,キャベツ, えのきだけ,みかん缶, パイン缶,黄桃缶	563 kcal 19.6 g 15.7 g 2.2 g
19木	麦ごはん	○	ひじきの和風コロッケ 梅おかか和え 大根の味噌汁	豚挽肉, かつお節, とうふ,白みそ, 赤みそ	牛乳,干ひじき, 乾燥わかめ	米,麦,小麦粉 しらたき,さとう, じゃがいも, マッシュポテト, パン粉	油	にんじん, こまつな	たまねぎ,キャベツ, もやし,きゅうり,梅干し, だいこん,しめじ, ながねぎ	586 kcal 21.3 g 18.0 g 2.2 g
20金	シーフードクリームライス 伊予柑 	○	オニオンドレッシングサラダ 伊予柑	ベーコン,鶏肉, いか,むきえび, あさり	生クリーム,牛乳	米,麦,米粉, さとう	バター,油	にんじん	ににく,たまねぎ, マッシュルーム缶,きゅうり, もやし,キャベツ, ホールコーン, いよかん	559 kcal 22.7 g 19.9 g 1.8 g
24火	麦ごはん	○	きびなごの唐揚げ 野菜のおかか和え 生揚げのそぼろ煮	かつお節, 豚挽肉, 生揚げ	牛乳, きびなご	米,麦, でんぶん,米粉, さとう,じゃがい も	油	にんじん	しょうが,もやし, キャベツ,たまねぎ, ごぼう,たけのこ水煮, むきえだまめ	554 kcal 24.4 g 17.6 g 1.7 g
25水	鶏肉とごぼうの混ぜご飯	○	けんちん汁 パイナップルケーキ	鶏肉,油揚げ, とうふ	牛乳	米,麦,しらたき, さとう,こんにゃ く, じゃがいも, 小春粉	油	にんじん, こまつな	ごぼう,しょうが, だいこん,ながねぎ, パイン缶 	601 kcal 20.4 g 18.8 g 1.7 g
26木	*味噌ラーメン* *リクエストメニュー*	○	大根サラダ 黒糖ミルクかん	豚挽肉,白みそ, 赤みそ, かつお節	牛乳, ちりめんじやこ, 粉寒天, 生クリーム	蒸し中華めん, さとう,黒砂糖	油,白ごま	にんじん,ニラ	ににく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, ホールコーン,もやし, ながねぎ,だいこん,きゅうり	567 kcal 25.0 g 20.7 g 2.8 g
27金	麦ごはん	○	にしんの蒲焼き 海藻サラダ むらくも汁	にしん,たまご 	牛乳, 乾燥わかめ, 糸寒天	米,麦, でんぶん, 米粉,さとう, こんにゃく	白ごま,油	にんじん, こまつな	しょうが,きゅうり, もやし,ホールコーン, ながねぎ	597 kcal 23.0 g 22.0 g 2.2 g
※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。 ※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は東京産を予定しています。									2月平均	580 kcal 23.7 g 19.4 g 2.1 g