



給食献立表



No. 1
2026年2月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：けんこうとしょくせいかつについてかんがえよう

暦の上では立春をむかえ、少しずつ春の訪れを感じる時季ですが、寒さの厳しい日が続いています。今月は節分、立春の献立、企画給食(大豆)、1年生の希望献立があります。体が温まるように煮物や汁物を組み合わせました。また、節分にちなみ大豆を使った献立や、健康に良い食事として注目されている和食を多く組み入れています。丈夫な体を作り将来も健康に過ごすため、毎日の食生活について考えてみましょう。まだまだ寒さが続きますので、バランスよくしっかり食べて、寒さに負けず元気に春を迎えましょう。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま からだ を つくる	みどりの なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	
2月	○	ごはん	せつぶんこんだて		こめ	615 kcal
		いわしのかばやき	いわし		かたくりこ、あぶら、さとう	28.4 g
		よせなべふうに	かまぼこ、とりにく、とうふ	にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	しらたき	19.3 g
		あさづけ		キャベツ、にんじん		1.9 g
		せつぶんまめ	だいず、こんぶ	いわしとだいずでオニバラ		
3火	○	ピザトースト	ベーコン、チーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	しょくパン、あぶら	569 kcal
		だいこんツナサラダ	ツナフレーク	だいこん、にんじん、ホールコーン、キャベツ	あぶら	26.2 g
		ポトフ	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	じゃがいも	19.0 g
						3.1 g
4水	○	えだまめゆかりごはん	りっしゅんこんだて	むきえだまめ	こめ	567 kcal
		てりやきチキン	とりにく		あぶら、かたくりこ	30.2 g
		なのはなのごまあえ		なばな、はくさい、もやし、にんじん	ごま、さとう	14.4 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.2 g
		くだもの		くだもの		
5木	○	ごはん			こめ	606 kcal
		ちぐさたまごやき	たまご、ツナフレーク	ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	27.7 g
		パンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	19.3 g
		だいこんとあつあげのみそじる	わかめ、あつあげ、みそ	だいこん、えのきたけ、ほうれんそう		2.0 g
		ミルメークココア				
6金	○	ごはん	きかくきゅうしょく(うえだのだいず)		こめ	610 kcal
		チリコンカン	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマトみずに	あぶら、じゃがいも、こめこ	25.7 g
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ、ホールコーン、にんじん	オリーブあぶら	20.4 g
		はくさいのそぼろじる	とりにく	にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう	あぶら、かたくりこ	1.9 g
9月	○	はつがげんまいごはん			こめ	689 kcal
		さばのみそに	さば、みそ		さとう	25.6 g
		ポテトサラダ		にんじん、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ	じゃがいも、マヨネーズタイプ、さとう	28.2 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		1.9 g
10火	○	コッペパン			パン	615 kcal
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、えのきごおり	あぶら、パンこ、さとう	30.5 g
		コールスローサラダ		キャベツ、ホールコーン、にんじん	オリーブあぶら、さとう	23.6 g
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、パセリ	じゃがいも	2.8 g
12木	○	うどんふう ソフトめん			ソフトめん	585 kcal
		にくうどんじる	ぶたにく、やきとうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	26.4 g
		あおのりじゃがまめ	だいず、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら	18.9 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ		2.1 g
		くだもの		くだもの		



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな さいりょう			たんぱく質
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	脂質
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	食塩相当量
13 金	○	ごはん			こめ	668 kcal
		ハッシュドポーク	ぶたにく、レバー	たまねぎ、にんじん、しめじ	あぶら、じゃがいも、さとう、こめこ	28.6 g
		すごもりたまご	たまご	キャベツ		20.4 g
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、にんじん、ホールコーン	ごま、さとう	2.7 g
16 月	○	ごはん			こめ	643 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、ホールコーン	かたくりこ、あぶら、さとう、	30.1 g
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	18.0 g
		ワントンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	あぶら、ワントン	2.1 g
17 火	○	コッペパン			パン	636 kcal
		シーフードシチュー	あさり、いか、えび、とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、パセリ	じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ	29.3 g
		スパイシービーンズ	だいず		かたくりこ、こめこ、あぶら	23.7 g
		キャベツのレモンあえ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	2.5 g
18 水	○	ごはん			こめ	591 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	26.8 g
		いそびたし	のり、かつおぶし	こまつな、はくさい、もやし		19.1 g
		さわにわん	ぶたにく	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう		1.7 g
19 木	○	ごはん	1年生 きぼうこんだて: ふゆの体づくりこんだて		こめ	690 kcal
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	25.7 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールコーン	はるさめ、ごまあぶら、さとう	24.8 g
		とうふのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、はくさい		2.0 g
		くだもの		くだもの		
20 金	○	ごはん			こめ	592 kcal
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、キムチ、にら	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	26.2 g
		とうふのごもくむし	とうふ、とりにく	ねぎ、にんじん、えのきごおり	さとう、かたくりこ	16.6 g
		ブロッコリーとれんこんのサラダ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんこん	あぶら、ごま	1.4 g
24 火	○	コッペパン			パン	642 kcal
		やきチーズコロッケ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、パンこ、オリーブあぶら	26.4 g
		だいこんとかんてんのサラダ	かんてん	だいこん、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう、ごま	23.7 g
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	2.8 g
25 水	○	ごはん			こめ	626 kcal
		さかなのマヨネーズやき	メルルーサ、チーズ	たまねぎ、にんじん	マヨネーズタイプ	26.6 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	17.1 g
		さつまじる	とりにく、みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	あぶら、こんにゃく、さつまいも	2.2 g
		くだもの		くだもの		
26 木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	592 kcal
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく、なると	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	ごまあぶら	28.7 g
		さんしょくあげに	とりにく、だいず		さつまいも、かたくりこ、あぶら、さとう	17.2 g
		ごまずあえ		キャベツ、こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	2.3 g
27 金	○	むぎごはん			こめ、むぎ	721 kcal
		ドライカレー	ぶたにく	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	24.7 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、にんじん、ホールコーン、レモンじる	あぶら	27.1 g
		てづくり りんごゼリー	アガー	りんごジュース、レモンじる	さとう	1.6 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー625 kcal	たんぱく質27.4 g	脂肪 20.6 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、えのきだけ ★都合により献立を変更することがあります
基準値 (3,4年生)		650kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.6 g	2 g未満	

今月の地元の食材
こめ、だいず、えのきだけ
★都合により献立を変更することがあります