



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いましょう。

日 ・ 曜	(牛) 赤牛 乳	こんだて	おもな ざいりょう			I補料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			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	
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	いわしとだいすきオニばらい		
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
		パンパンジーサラダ	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しる	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(うえだのだいす)		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,トマトみずば	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,マヨネーズタイク,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,バセリ	じゃがいも	2.8 g
12 木	○	うどんふう ソフトめん			ソフトメン	585 kcal
		にくうどんじる	ぶたにく,やきどうふ	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