



令和8年2月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日 曜日	献 立 名	き 黄のなかま	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	ちよみりょう ほか 調味料他	ねりょう (kcal) 熱量 (g) たんぱく質 (g)
		エネルギーになる	血・骨・肉になる	からだ ちょうどいい 体の調子をととのえる		
2 月	ごはん	こめ				576
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのパンこやき	こむぎこ バター パンこ だいすあぶら	とりにく たまご	にんにく	しお こしょう しょうゆ	
	はくさいのおひたし			はくさい もやし こまつな	しょうゆ みりん かつおぶし	
	とんじる	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たいこん こんにゃく	かつおぶし	
3 火 	ぎょうじょく せつぶんこんたて					550
	ごはん	こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おにたいじハンバーグ	だいすあぶら パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう だいす	たまねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ かつおぶし	
	こまつないためもの	だいすあぶら	とりにく とうふ	こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	
4 水	せつぶんじる	だいすあぶら じゃがいも	かまぼこ	にんじん たいこん こんにゃく	しょうゆ みりん しお かつおぶし	24.4
	わかめうどん	じごなうどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ わかめ	しょうゆ みりん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	かつおぶし	
	てづくりにくまん	だいすあぶら はるさめ さとう	とりにく	しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ さけ こしょう オイスターソース	
	さんしょくやさいのいためもの	ごまあぶら かたくりこ むしパンミックス		こまつな にんじん もやし	しお こしょう しょうゆ	
5 木	ミラノ・コルティナオリンピックこんたて					579
	フォカッチャ	フォカッチャ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニグラタン	マカロニ	とりにく チーズ	たまねぎ	しお こしょう	
	イタリアンサラダ	こむぎこ バター	ぎゅうにゅう	パプリカ キャベツ にんにく とうもろこし ブロックリー	す しょうゆ	
6 金	スッパ (イタリアふうスープ)	ごまあぶら さとう	ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	19.4
	そぼろどん	こめ だいすあぶら	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん	しょうゆ さけ	
	さとう			しらたき さやいんげん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のっpeiじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	
9 月	いちご	かたくりこ		いちご		27.8
	カレーライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく チーズ	にんにく だいこん	ウスターソース	
	ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ	ケチャップ	
	ビタミンサラダ	ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう	パプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	しょうゆ す	
	ごはん	こめ				
10 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569
	あげしゅうまい	だいすあぶら	しゅうまい			
	あおなのソテー	だいすあぶら	にくいりワンタン	こまつな もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
	たまごワンタンスープ		たまご	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
	みんなでニコニコ なかよし きゅうしょく	しゅしょく、のみものはきゅうしょくではできません。もってきましょう！		こまつな	ちゅうかだし ガラスープ	
12 木	かたくりこ だいすあぶら	とりにく		にんにく しょうが		19.0
	ごまあぶら さとう	たまごやき		にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
	ごまあぶら さとう		ごぼう にんじん		さけ しょうゆ みりん	
	スパゲティミートソース	スパゲティ こむぎこ	とりにく チーズ	たまねぎ にんにく	しお こしょう ケチャップ	
	ぎゅうにゅう	だいすあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ウスターソース コンソメ	
13 金	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ	さけ コンソメ しお こしょう	23.6
	てづくりココアマフィン	こむぎこ ココア バター	ぎゅうにゅう たまご	だいこん はくさい	しょうゆ チキンブイヨン	
	ベーキングパウダー					
	さとう グラニューとう					
	ハヤシライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
16 月	ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにゅう			676
	はるさめいりやさいいため	だいすあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	
	はるさめ					
	やきプリンタルト	やきプリンタルト				
	フレンチトースト	しょくパン さとう	ぎゅうにゅう たまご			
17 火	ぎゅうにゅう	グラニューとう バター	ぎゅうにゅう			598
	ツナサラダ	ごまあぶら さとう	ツナ	キャベツ にんじん	す しょうゆ	
	クラムチャウダー	じゃがいも バター	ベーコン あさり	だいこん こまつな		
	こめこ		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	さけ しお こしょう コンソメ	
	みそラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ	ちゅうかだし ガラスープ	
18 水	ごまあぶら			たまねぎ もやし とうもろこし		635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	てづくりはるまき	だいすあぶら はるさめ	とりにく	しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ さけ みりん	
	さとう かたくりこ こむぎこ				ちゅうかだし	
	ごまあぶら はるまきのかわ	ごまあぶら はるまきのかわ	はるまきのかわ			
19 木	ちゅうかめん	ごまあぶら さとう		にんじん こまつな もやし ににく	す しょうゆ	24.4
	しょくいくのひ ふくおかげんのこんたて					
	ごはん	こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのごまやき	ごま	さば	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	
20 金	こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	26.6
	がめに	だいすあぶら	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう	しょうゆ さけ みりん	
	さとう じゃがいも			こんにゃく さやいんげん	かつおぶし	
	ごはん	こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 金	とりのてりやき		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	550
	きりほしだいこんのいために	だいすあぶら さとう	さつまあげ	きりほしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	さやいんげん		
				にんじん だいこん こまつな	かつおぶし	



令和8年2月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

ひ 日	よ う び 曜 日	こ ん だ て め い 献 立 名	き の な か ま	あ か の な か ま	み ど り の な か ま	ち ょう み り ょう 調 味 料 他	ね つ り ょ う 熱 量 (kcal)
			エ ネ ル ギ ー に な る	ち 血 ・ 骨 ・ 肉 に な る	か ら だ ち ょ う し た 体 の 調 子 を と との え る		た ん ぱ く 質 (g)
24	火	あげパン	コッペパン	たいすあぶら さとう	きなこ	しお	595
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		キッシュオムレツ	たいすあぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ こまつな	しお こしょう	
		ミネストローネ	たいすあぶら	きゅうにゅう たまご	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ こしょう	
25	水	カレーピラフ	こめ たいすあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん	チキンブイヨン カレーこ	623
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さやいんげん	しお こしょう コンソメ	
		とりにくのコーンフレークやき	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ	とりにく		しお こしょう	
		ほうれんそうサラダ	ごまあぶら さとう ごま		こまつな とうもろこし しらたき	しょうゆ す	
26	木	ピーツのシチュー	バター じゃがいも	ぶたにく フランクフルト	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	25.5
		ごはん	こめ		プロッコリー ピーツ		
		ぎゅうにゅう					
		あじのこうみやき	ごまあぶら	あじ	しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ	
27	金	こまつなのごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	551
		にくじゃが	たいすあぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん	しょうゆ みりん	
			じやがいも		しらたき さやいんげん		
		ごはん	こめ				
27	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお こしょう さけ	571
		とりにくのアップルソースあげ	かたくりこ さとう	とりにく	たまねぎ りんご にんにく	しょうゆ	
		ひじきのいたために	たいすあぶら さとう	さつまあげ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
		みそけんちんじる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん	かつおぶし	
			みそ		こんにゃく ねぎ		25.3

※ 行事や材料の都合により変更する場合もありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は、博多を中心とした福岡県の郷土料理「がめ煮」です。別名「筑前煮」とも呼ばれ、現在では全国的に親しまれている煮物料理です。

福岡県では、正月やお祭り、結婚式などお祝いの席でよく作られる、家庭に根差した料理です。博多弁で「寄せ集める」「混ぜる」という意味の「がめくりこむ」という方言から名付けられた説が有力です。

「がめ煮」の特徴は、鶏肉や様々な根菜（ごぼう・人参・じゃがいもなど）を一口大に切り、油で炒めてから、だし汁（かつおや昆布だし）と醤油や砂糖などの調味料でじっくり煮込んだものです。



がめ煮

材料 (給食の分量×4人分)

サラダ油	1g (小さじ1/2弱)
鶏もも肉	80g (1.5~2cm角)
人参	40g (小乱切り)
ごぼう	40g (ななめ切り)
じゃがいも	120g (乱切り)
こんにゃく	40g (色紙切り)
厚揚げ	120g (厚め短冊切り)
さやいんげん	20g (斜め2cm)
砂糖	12g (大さじ1強)
醤油	18g (大さじ1)
みりん	2g (小さじ1/2弱)
酒	2g (小さじ1/2弱)
かつお節	8g

作り方

- ①こんにゃくは下ゆで、厚揚げは油抜きする。
- ②材料を切る。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め色が変わったら、ごぼう・人参を順に炒め、だし汁を注ぎ煮る。
- ⑤じゃがいも・こんにゃく・調味料を加えさらに煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、厚揚げ・いんげんを加え、少し煮たら出来上がり。