



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	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりょう 熱量 (kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
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	
3	火	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 だいこん こんにゃく	かつおぶし	25.9
		ぎょうじしょく せつぶんこんだて					
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4	水	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	24.4
		こまつなのいためもの	だいすあぶら		こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	
		せつぶんじる	だいすあぶら	とりにく とうふ	にんじん だいこん	しょうゆ みりん しお	
		わかめうどん	じゃがいも じこなうどん	かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	こんにゃく にんじん たまねぎ わかめ	かつおぶし しょうゆ みりん	
5	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	かつおぶし	620
		てづくりにくまん	だいすあぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ むしパンミックス	とりにく	しょうが にんじん だけのこ	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			こまつな にんじん もやし	しお こしょう しょうゆ	
		ミラノ・コルティナオリンピックこんだて					
6	金	ミラノ・コルティナオリンピックこんだて					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 こむぎこ バター	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
7	土	イタリアンサラダ	ごまあぶら さとう		パプリカ キャベツ にんにく とうもろこし ブロッコリー	す しょうゆ	19.4
		ズッパ (イタリアふうスープ)		ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ はくさい こまつな	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	
		そばうどん	こめ だいすあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8	日	のっぺいじる	じゃがいも かたくりこ	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	27.8
		いちご			いちご		
		カレーライス	こめ だいすあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	にんにく だいこん にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9	月	ビタミンサラダ	ごまあぶら さとう		パプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	しょうゆ す	19.3
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげしゅうまい	だいすあぶら	しゅうまい			
10	火	あおなのソテー	だいすあぶら		こまつな もやし	しお こしょう ちゅうかだし	19.0
		たまごワタンスープ		にくいりワタンの たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	
		みんなでニコニコ なかよし きゅうしょく	かたくりこ だいすあぶら ごまあぶら さとう	とりにく たまごやき	にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ 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 ちゅうかめん だいすあぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん トマト	しお こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ	
11	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			652
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	さけ コンソメ しお こしょう しょうゆ チキンブイヨン	
		てづくりココアマフィン	こむぎこ ココア バター ベーキングパウダー さとう グラニューとう	ぎゅうにゅう たまご			
		ハヤシライス	こめ だいすあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
12	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			676
		はるさめいりやさしいため	だいすあぶら はるさめ	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	
		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 グラニューとう バター	ぎゅうにゅう たまご			
13	金	ぎゅうにゅう		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 だいこん こまつな	す しょうゆ	
		クラムチャウダー	じゃがいも バター こめ	ベーコン あさり 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 ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかだし ガラスープ	
14	土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			635
		てづくりはるまき	だいすあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら はるまきのかわ	とりにく はるまきのかわ	しょうが にんじん だけのこ	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし	
		ちゅうかなムル	ごまあぶら さとう		にんじん こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
		しょういくのひ ふくおかけんのこんだて					
15	日	ごはん	こめ				612
		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 こまつな もやし	みりん しょうゆ さけ しょうゆ みりん かつおぶし	
		こまつなともやしのおひたし	だいすあぶら	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	
16	月	がめに	さとう じゃがいも				26.6
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりのてりやき		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	
17	火	きりぼしだいこんのいために	だいすあぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	24.3
		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	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

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	エネルギー (kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	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 だいすあぶら さとう	ぎなこ		しお	595
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キッシュオムレツ	だいすあぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ こまつな	しお こしょう	24.3
		ミネストローネ	だいすあぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト	ケチャップ こしょう さけ コンソメ しお	
25	水	カレーピラフ	こめ だいすあぶら	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	25.5
		ほうれんそうサラダ	こまあぶら さとう こま		こまつな とうもろこし しらたき	しょうゆ す	
		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	
			こめこ	ぎゅうにゅう スkimミルク	ブロッコリー ピーツ		
26	木	ごはん	こめ				551
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじのこうみやき	こまあぶら	あじ	しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ	25.4
		こまつなのごまあえ	さとう こま		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
27	金	にくじゃが	だいすあぶら 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	571
			じゃがいも		しらたき さやいんげん	かつおぶし	
		ごはん	こめ				25.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのアップルソースあけ	かたくりこ さとう	とりにく	たまねぎ りんご にんにく	しお こしょう さけ	
			だいすあぶら			しょうゆ	
		ひじきのいために	だいすあぶら 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 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおぶし	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
※ 献立名で口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。