

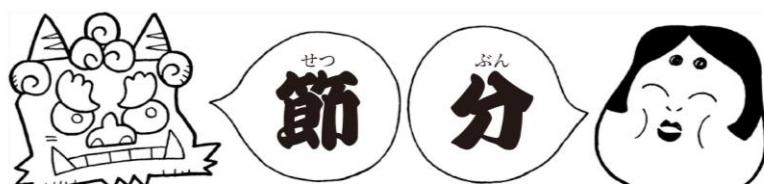
# 令和8年2月 ようちえんよていこんだてひょう

山武市学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I社(㎉)	たんぱく しつ(㌘)	しつ(㌘)	えんぱん (㌘)
2	月	ごはん <じゅけんせいあうえんこんだて> とんかつ ジャコサラダ あぶらあげのみそしる いよかんゼリー	○	牛乳 ちりめん ぶたにく あぶらあげ にぼしこ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのき いよかん	こめ さつまいも パンこ こむぎこ あぶら ごま ゼリー	536	18.9	16.9	1.5
3	火	むぎごはん いわしうめに カレーあえ にくだんごうまに	○	牛乳 いわし とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ	うめ だけのこ たまねぎ こまつな いんげん もやし にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぱん	526	23.0	17.7	1.8
4	水	スパゲッティカルボナーラ ハッシュポテト こんにゃくサラダ	○	牛乳 たまご ベーコン かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう こんにゃく きゅうり にんじん にんにく	スパゲッティ バター あぶら じゃがいも ごま	492	16.9	23.5	1.4
5	木	ごはん ハムフライ なばなおひたし さつまあげとさといものもの	○	牛乳 ハム かつおぶし さつまあげ	こまつな キャベツ なばな にんじん だいこん いんげん こんにゃく しいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ さといも あぶら	530	17.9	15.8	1.9
6	金	ピビンバどん チヂミ とうふとわかめのスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ わかめ とうふ なると	ほうれんそう にんじん もやし だけのこ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめこ あぶら	480	19.3	14.7	1.4
9	月	ごはん とりにくのからあげ こまつなソテー はくさいのみそしる	○	牛乳 とりにく ベーコン みそ にぼしこ	コーン こまつな だいこん にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら こめこ でんぱん	504	21.4	19.1	1.7
10	火	むぎごはん ぶりキャベツカツ ひじきサラダ にくじゃが	○	牛乳 ぶり ひじき ぶたにく	えだまめ もやし いんげん にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	529	17.8	15.6	1.6
12	木	サフランライス なすとトマトのグラタン ツナサラダ クリームソース	○	牛乳 ハム えび ツナ おから	なす トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	こめ バター こむぎこ ごま こめこ じゃがいも	547	19.4	19.5	2.2
13	金	むぎごはん ハートハンバーグきのソース あおのりボテト パスタ入りやさいスープ チョコプリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ベーコン	しめじ かぶ たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい	こめ むぎ さとう パスタ じゃがいも チョコ	540	18.0	16.6	1.3
16	月	バーチキンカレーライス コーンとだいすのメンチカツ かんてんサラダ	○	牛乳 かまぼこ かんてん とりにく ヨーグルト なまクリーム だいす	トマト たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん しょうが にんにく	こめ さとう バター あぶら こめこ	581	23.3	24.2	1.5
17	火	むぎごはん いわしのさんがやきふう のりあえ すきやきに	○	牛乳 ぶたにく いわし すりみ とうふ のり みそ	ほうれんそう もやし しょうが にんじん はくさい たまねぎ えのき ねぎ しらたき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	485	21.2	15.1	1.5
19	木	ごはん チキンのレモンマリネ きりほし大いに とうふのみそしる	○	牛乳 みそ にぼしこ とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん いんげん こまつな レモン	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	523	24.2	18.0	1.6
20	金	ぶたにくどん すり身チーズロール ごまあえ	○	牛乳 ぶたにく たら チーズ みそ	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ はくさい しらたき しょうが もやし	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぱん	501	22.2	15.2	1.9
24	火	むぎごはん かぼちゃしゅうまい きゅうりナムル マークボードウフ	○	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく だいす たら みそ	こまつな きゅうり かぼちゃ だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にら しょうが にんにく もやし	こめ むぎ でんぱん さとう ごまあぶら	525	21.0	15.3	2.1
25	水	みそラーメン とりにくとえだまめのキャベツあげ プロッコリーおかかあえ たまごプリン	○	牛乳 みそ ぶたにく とりにく たまご かつおぶし	はくさい もやし えだまめ にら にんじん ねぎ コーン キャベツ プロッコリー しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら さとう	508	24.8	17.1	2.1
26	木	ごはん エビカツレツ ごもくきんぴら さといものみそしる	○	牛乳 えび すりみ みそ さつまあげ にぼしこ	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん えだまめ しめじ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう パンこ でんぱん あぶら さといも ごまあぶら	483	17.1	14.0	1.6
27	金	ハヤシライス ハートオムレツ コールスロー いちご	○	牛乳 みそ ぶたにく たまご ハム	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム コーン キャベツ にんにく いちご	こめ むぎ こむぎこ あぶら	523	20.1	17.7	1.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



せつぶん  
節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



今月の平均栄養素量	518	20.3	17.4	1.7
幼稚園の学校給食摂取基準	490	15.9	10.9	1.5

～24.5～16.3 未満

## ちさんちしょう 地産地消

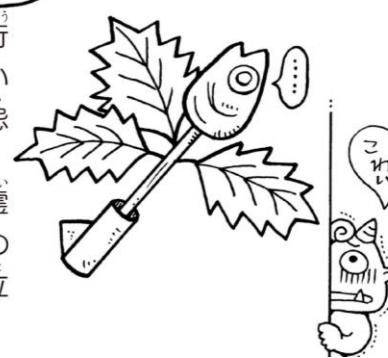
こめ なんこう なるとう ちく  
米 : 南郷・成東地区

きゅうり: 九十九里町

もやし: 大網白里市

さんむしない さんぶ ぐんしないさん しょくさい つか

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。



★2月の給食費納入期限は3月2日です。  
口座振替の方は預金残高をご確認ください。  
★山武市のホームページに、月の献立表と  
給食の写真を毎日掲載しています。  
レシピも掲載していますので、  
ご覧ください。

