

こんげつのみくひょう  
 《今月の給食目標》  
 「寒さに負けない  
 体をつくらう」

# 2月よていこんだてひょう



令和7年度

四街道市立  
 四街道小学校

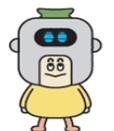
四街道小学校マスコット  
 キャラクター「そらちゃん」

ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	えいようか 総カロリー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう						
					あか		みどり		きいろ		
					ち・にく・ほねをつくるものになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのものになる		
2	(月)		チャーハン とりにくのとうばんじゃんやき みそワタソウ ヨーグルト	575 27.8 14.8 2.69	やきぶた ぶたにく ヨーグルト	とりにく みそ ぎゅうにゆう	たまねぎ パセリ コーン ながねぎ	にんじん しょうが にんにく にら	キャベツ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	さとう ワンタン こめ
せつぶんきゅうしよく											
3	(火)		ごはん いわしのかばやき さつまいもじる おかかサラダ ふくまめ	670 26.1 22.5 2.20	いわし だいち かつおぶし	あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	にんじん ながねぎ キャベツ	ごぼう ほうれんそう		こめ さとう サラダあぶら	だいちあげ さつまいも てんぶん
4	(水)		ごはん さわらとだいこんのうまに きりぼしだいこんのごまみそあえ しらぬい	609 22.7 18.2 1.46	さわら みそ	ぶたにく ぎゅうにゆう	しょうが だいこん きりぼしだいこん きゅうり しらぬい	にんじん さいいんげん にんにく にら		こめ こめこ さとう	でんぶん だいちあげ ごまあぶら
5	(木)		スパゲッティクリームソース スタミナサラダ アセロラゼリー	590 25.1 19.5 2.02	とりにく チーズ ぎゅうにゆう	とうにゆう ぶたにく	たまねぎ しめじ コーン にんにく	にんじん あかピーマンきゅうり ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ	サラダあぶら こめこ さとう	スパゲッティ オリーブオイル ごまあぶら ゼリー
6	(金)		ごはん とうふのつくねやき しおぶたにくじゃが かいそうとじゃこのサラダ	623 24.5 15.7 2.40	とうふ ひじき わかめ ぎゅうにゆう	とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ こんぶ	たまねぎ にんにく はねぎ もやし コーン	しょうが にんじん キャベツ		こめ さとう ごまあぶら ごま	パンこ じゃがいも サラダあぶら
2月のおたんじょうきゅうしよく											
9	(月)		ケチャップライス コーンフレークチキン はくさいスープ ぶどうゼリー	655 26.7 21.0 2.74	ウィンナー チーズ とうふ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゆう	たまねぎ マッシュルーム ながねぎ	にんじん はくさい ほうれんそう		こめ マヨネーズ パンこ ゼリー	サラダあぶら コーンフレーク ごまあぶら
10	(火)		セルフピビンバ (ごはん・ピビンバのぐ) トッポギスープ さつまいものかりんとうふう	658 23.5 18.9 2.00	ぶたにく とりにく	だいち ぎゅうにゆう	にんにく ながねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが もやし キャベツ こまつな きりぼしだいこん		こめ さとう サラダあぶら さつまいも	ごまあぶら くろぎとう トッポギ だいちあげ
12	(木)		ごはん あかうおのオイネーズやき いなかじる スタミナなっとう	624 31.7 21.1 2.20	あかうお とうふ みそ とりにく	ぶたにく あぶらあげ だいち なっとう	パセリ にんじん こまつな はねぎ	にんにく はくさい ながねぎ しょうが		こめ サラダあぶら さとう	マヨネーズ ごまあぶら
バレンタインきゅうしよく											
13	(金)		ガーリックトースト ポークビーンズ チキンのサラダ チョコプリン	656 26.7 29.3 2.41	しらいんげん とりにく ぎゅうにゆう	ぶたにく チーズ	にんにく えだまめ たまねぎ きゅうり	パセリ にんじん しょうが キャベツ		パン オリーブオイル	マーガリン サラダあぶら
16	(月)		ごはん ジャジャンとうふ もやしのナムル オレンジ	602 24.7 17.8 1.61	とりにく だいち ぎゅうにゆう	なまあげ みそ	たまねぎ しいたけ もやし	にんじん きゅうり オレンジ		こめ サラダあぶら でんぶん ごま	じゃがいも さとう ごまあぶら
17	(火)		ごはん てづくりハンバーグおろしソース どさんこじる ブロッコリーのおかかあえ	652 30.2 18.5 2.29	ぶたにく とうにゆう みそ ぎゅうにゆう	だいち なまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし コーン にんにく	だいこん キャベツ ブロッコリー しょうが		こめ でんぶん バター	パンこ じゃがいも サラダあぶら
18	(水)		にこみうどん レバーのケチャップあえ フルーツゼリーあえ	587 25.0 17.3 2.30	とりにく レバー ぎゅうにゆう	あぶらあげ みそ	にんじん ながねぎ しいたけ みかん	だいこん こまつな しょうが レモン パインアップル		うどん でんぶん だいちあげ ごま	さといも じゃがいも さとう ゼリー
しよくいの日 全国きょうどりょうりめぐり											
19	(木)		ひじきごはん とりにくのこうみやき ごじる りんご	635 27.7 21.7 2.28	ひじき あぶらあげ だいち ぎゅうにゆう	とりにく ぶたにく みそ	しいたけ えだまめ にんにく パセリ	にんじん しょうが ながねぎ だいこん ごぼう りんご		こめ さとう	サラダあぶら さといも
20	(金)		ごはん しろみざかなのいそべあげ だいこんのみそに ぶたしゃぶサラダ	663 33.0 20.8 1.89	たら とりにく みそ ぎゅうにゆう	あおさのり なまあげ ぶたにく	だいこん えだまめ たまねぎ きゅうり	にんじん しょうが キャベツ にんにく		こめ でんぶん さとう ごまあぶら	こむぎこ だいちあげ サラダあぶら
24	(火)		ポークカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト	687 23.3 20.7 1.79	ぶたにく ぎゅうにゆう	ヨーグルト	にんにく たまねぎ りんご えだまめ	しょうが にんじん トマト きゅうり ブロッコリー		こめ サラダあぶら	じゃがいも
25	(水)		ごもくごはん とりにくのレモンじょうゆやき とんじる はるか	607 26.4 20.9 2.81	とりにく ぶたにく だいち ぎゅうにゆう	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん レモン ながねぎ	しいたけ しょうが だいこん はるか		こめ さとう	サラダあぶら じゃがいも
26	(木)		セサミトースト はくさいのクリームに にんじんサラダ	642 24.3 29.5 2.36	とりにく だいち ぎゅうにゆう	とうにゆう ツナ	はくさい たまねぎ きゅうり	エリンギ にんじん セロリ		パン さとう サラダあぶら	マーガリン ごま こめこ
27	(金)		ごはん もうかさめのたつたあげ いりどり ブロッコリーのちゅうかあえ	629 29.2 17.7 1.87	もうかさめ ぎゅうにゆう	とりにく	しょうが ごぼう たけのこ ブロッコリー	にんじん れんこん えだまめ コーン		こめ だいちあげ サラダあぶら ごま	でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら

## 食材産地情報

米 千葉  
 パン(小麦粉) 千葉・北海道  
 牛乳 千葉  
 豚肉 千葉・青森・山形・埼玉  
 群馬・茨城・鹿児島  
 宮崎・北海道  
 鶏肉 岩手・北海道・宮崎  
 鹿児島  
 鶏卵 千葉  
 いわし 千葉県  
 さわら 韓国  
 赤魚 アメリカ  
 たら 北海道・青森  
 もうかさめ 気仙沼  
 小松菜 千葉・茨城  
 人参 四街道市・八街市・千葉  
 キャベツ 千葉・茨城・愛知  
 ごぼう 青森  
 玉葱 北海道  
 長葱 佐倉市・千葉  
 大根 四街道市・千葉・神奈川  
 きゅうり 千葉・九州・高知  
 根生姜 熊本・高知・中国  
 セロリ 茨城・愛知  
 はくさい 千葉・茨城・群馬  
 葉葱 佐倉市  
 赤ピーマン 韓国  
 にんにく 青森  
 にら 千葉・茨城  
 じゃが芋 北海道  
 ブロッコリー エクアドル  
 ほうれん草 宮崎  
 れんこん 佐倉市  
 さつま芋 四街道市  
 もやし 栃木  
 コーン タイ  
 枝豆 タイ  
 切干大根 宮崎  
 干し椎茸 九州  
 えのき茸 長野・埼玉  
 エリンギ 長野・鳥取  
 しめじ 長野・新潟  
 マッシュルーム インドネシア  
 オレンジ オーストラリア・アメリカ  
 りんご 青森  
 しらぬい 愛媛・高知  
 はるか 愛媛・高知  
 ひじき 韓国  
 のり 香川・岡山

※産地については、市場での調達が納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となりました食品については市場に出回りません。



※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。  
 ※献立表に記載してある食品は、主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではないことをご了承ください。

## 2026年の節分は2月3日です

2月の節分は「立春の前日」とさだめられており、立春は年によって変わることがあるため、2月2日や2月4日になる場合があります。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気にすごすことができるといわれています。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、災いはらう意味があります。

栄養価	平均値	基準値
エネルギー	631kcal	650kcal
たんぱく質	26.5g	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
	16.80%	
脂質	20.3g	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
	28.95%	
食塩相当量	2.18g	2.0g未満

