

# [ 2 月 献 立 表 ]

2026年 2月

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	米粉入りパン	○	鶏肉の香草焼き カラフルサラダ (サウザンドレ) クリームスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	米粉入りパン, 片栗粉, オリーブ油, 油, じゃがいも, バター サウザンアイランドドレッシング	キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, とうもろこし	611 kcal 23.1 g 30.2 g
3火	けんちんうどん	○	ししゃもフライ(中濃ソース) 切干大根のサラダ (青じそドレ) 福豆	鶏肉, 豆腐, 牛乳, ししゃもフライ, ロースハム, 大豆	うどん, ごま油, さといも, 砂糖, 油, 青じそドレッシング	ごぼう, 玉葱, だいこん, にんじん, 糸みつば, 切干しいたけ, きゅうり	596 kcal 25.1 g 23.3 g
4水	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き 白菜と油揚げの煮浸し さつま汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, さつまいも	しょうが, にんにく, ねぎ, はくさい, にんじん, だいこん	586 kcal 27.3 g 18.2 g
5木	ごはん キーマカレー	○	コーンサラダ(香味玉葱ドレ) りんご	牛乳, 豚肉	精白米, 油, 香味玉葱ドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご	676 kcal 24.9 g 26.2 g
6金	クリームスパゲッティ	○	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	鶏肉, 豆乳, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ベシャメルソース, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, 野菜ジュース(白ぶどう), 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	615 kcal 20.9 g 17.2 g
9月	ごはん	○	鮭の岩塩焼き 海藻入りサラダ(胡麻ドレ) ちゃんこ汁	牛乳, ぎんざけ, わかめ, 海藻ミックス, 鶏肉, 豆腐	精白米, 胡麻クリーミードレッシング	もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ, しめじ	583 kcal 35.0 g 18.1 g
10火	しょうゆラーメン	○	焼きぎょうざ(しょうゆ) 中華サラダ(塩中華ドレ) アロエヨーグルト	豚肉, 牛乳, 焼きぎょうざ, アロエヨーグルト	中華めん, 油, 塩中華ドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, きつね, キャベツ, きゅうり	614 kcal 29.2 g 19.6 g
12木	ごはん	○	肉じゃが 和風サラダ(和風ドレ) クリーム大福	牛乳, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 和風ドレッシング, クリーム大福	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, だいこん	697 kcal 20.3 g 20.6 g
13金	キャロットロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 ハムサラダ(サウザンドレ) チョコプリン	牛乳, 大豆, 鶏肉, ロースハム	キャロットロール, じゃがいも, 油, サウザンアイランドドレッシング, 砂糖, チョコプリン	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり	625 kcal 30.6 g 26.5 g
16月	五目かた焼きそば	○	ナムル(ナムルドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉, 牛乳	油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ナムルドレッシング, ごま油, はちみつレモンゼリー	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり	631 kcal 21.1 g 25.6 g
17火	ミルクロール	○	キッシュ マカロニサラダ(イタリアンドレ) ミートボールスープ 焼きドーナツ	牛乳, キッシュ, チキンボール	ミルクロール, マカロニ, イタリアンドレッシング, じゃがいも, 焼きドーナツ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, ほうれんそう	638 kcal 27.7 g 28.7 g
18水	☆6松リクエスト献立☆ わかめご飯	レモン ティー	鶏の照り焼き パリパリサラダ (コーンクリームドレ) 大根と豆腐と麩の味噌汁 パニョアイス	牛乳, わかめ, 鶏肉, 豆腐, 味噌, アイスクリーム	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, コーンフレーク, 焼きふ, コーンクリームドレッシング	レモンティー, しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	626 kcal 22.4 g 19.6 g
19木	小1・小2 牛乳 パンズパン	○	ハムカツ(中濃ソース) ひよこ豆のサラダ(香味玉葱ドレ) ABCミネストローネ	牛乳, ハムカツ, ひよこまめ, ロースハム, ベーコン	パンズパン, 香味玉葱ドレッシング, 油, じゃがいも, マカロニ	えだまめ, にんじん, きゅうり, キャベツ, にんにく, セロリ, 玉葱, トマト	664 kcal 25.0 g 31.6 g
20金	ごはん	○	厚揚げの中華煮 パンサンサー(棒々鶏ドレ) 中華コーンスープ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ベーコン, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	しょうが, にんじん, はくさい, きゅうり, 玉葱, とうもろこし, こまつな	645 kcal 22.4 g 24.6 g
24火	カレーピラフ ホワイトソースかけ	○	フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, 豆乳	精白米, 油, ベシャメルソース, バター, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリンピース, キャベツ, きゅうり, りんご	691 kcal 25.0 g 25.4 g
25水	☆6竹リクエスト献立☆ スパゲッティ和風のソース (のり) 小1・小2 牛乳	レモン	カリカリサラダ (サウザンドレ) 焼きプリンタルト	牛乳, ベーコン, きざみのり, 焼きプリンタルト	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, ワンタンの皮, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, レモンティー, キャベツ, きゅうり, にんじん	685 kcal 21.3 g 29.5 g
26木	ごはん	○	チキンカツ(中濃ソース) コールスローサラダ (コールスロドレ) 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 薄力粉, パン粉, 油, コールスロドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ねぎ, ほうれんそう	685 kcal 27.7 g 27.5 g
27金	フレンチロール	○	ガーリックポークソテー ベーコンと野菜のソテー オニオンスープ マスカットゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン	フレンチロール, バター, 油	レモン, 玉葱, キャベツ, にんじん, さやいんげん, マスカットゼリー	607 kcal 29.7 g 26.1 g



## 2月3日(火)は節分です

節分とは、「季節を分ける」という意味の言葉で、もともとは立春、立夏、立秋、立冬の各前日を指しました。現在では特に立春の前日(2月3日頃)を指すことが一般的です。季節の変わり目に関わりがちな病気や災害を鬼に見立て、「鬼は外、福は内」と言いながら福豆をまき、その後に自分の年齢と同じ数(または1つ多い数)の豆を食べます。昔から節分には、厄を払い新年の幸せを願う行事が日本各地で行われ、現在も大切にされています。2月3日(火)は、節分にちなみ「福豆」を提供します。

