

2月 こんだてひょう

令和8年(2026年)

おた しりつ せら だ しょうがっこう
太田市立世良田小学校

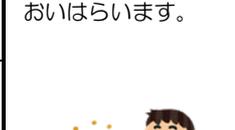
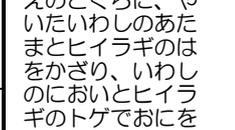
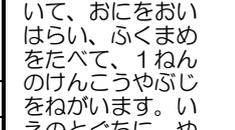
日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						I類 ⁺ (kcal) たんぱく質 (g)	
				からだ 体をつくる(赤)	あか からだ ちょうし 体の調子をとのえる(緑)	みどり エネルギーのもとになる(黄)	き 脂質 (g)				
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)	
		献立		いわしのサクサクあげ	いわし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん	ごはん さといも	あぶら	617
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	きろほしだいこんのにつけ けんちんじる ふくまめ	あぶらあげ とうふ			しいたけ ねぎ ごぼう だいこん	しらたき さとう	ごまあぶら	22.3 22.5	
3	火	パンズパン ぎゅうにゅう	たまごあんかけうどん キャベツのみそあえ	たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ なめこ きゅうり たまねぎ ねぎ だいこん しめじ	パン うどん さとう	ごまあぶら	562 22.9 20.3	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	しせんふうマーボーどうふ しらたきサラダ	どうふ みそ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ にんにく しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	588 26.2 21.2	
5	木	よこぎりまるパン ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース カラフルソテー イタリアンスープ	ふたにく ワインナー とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう	あぶら	619 29.6 26.2	
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ	ふたにく かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ りんご きゅうり にんにく コーン	ごはん じゃがいも むぎ	あぶら ルウ ドレッシング	644 20.4 19.9	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きんぴらごぼう とんじる	さば どうふ まつまあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	614 26.2 20.5	
10	火	ココアパン ぎゅうにゅう	にこみしょうゆラーメン ごぼうサラダ	ふたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン しょうが ごぼう ねぎ だいこん もやし にんにく きゅうり	パン ラーメン	ごまあぶら ごま	538 20.4 18.9	
11	水	建 国 記 念 の 日									
12	木	うぐいすあげパン ぎゅうにゅう	たんたんワントンスープ ブロッコリーのサラダ	うぐいす みそ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ にんにく はくさい ねぎ もやし しょうが	パン さとう	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	605 23.7 24.2	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンライスのご ハートのコロッケ(ソース) コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ はくさい マッシュルーム	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら バター	608 20.9 21.3	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが のりふりかけ	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん のり	たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん さとう	あぶら	591 24.8 16.7	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	キムタクごはんのご しゅうまい 2こ とうふのとろみスープ	ふたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たくあん しいたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	606 28.8 22.1	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ おかかあえ ちゅうかたまごスープ	とりにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	えのき たまねぎ はくさい コーン もやし しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	622 24.6 21.0	
19	木	コッペパン ぎゅうにゅう	にらいりやきそば だいこんサラダ いちごジャム	ふたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし コーン だいこん	パン やきそば ジャム	あぶら ドレッシング	617 20.5 17.9	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのご さんまのみぞれに とりだんごじる	ふたにく あぶらあげ とりにく だいず さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ ねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう	あぶら	610 26.2 22.6	
23	月	天 皇 誕 生 日									
24	火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ウィンナー あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ コーン にんにく きゅうり マッシュルーム	パン チョコ スパゲッティ	オリーフゆ ドレッシング	587 20.6 21.9	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	ホキフライ(ソース) だいこんのそぼろに はくさいとあぶらあげのみそしる	ホキ あぶらあげ とりにく みそ まつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい ねぎ えだまめ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	608 24.2 19.2	
26	木	しょくパン ぎゅうにゅう	オムレツ ツナポテトサンドのご コーンクリームスープ	たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	633 24.1 25.3	
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス えだまめサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ルウ	628 23.1 21.7	

今月の栄養価			
	今月 平均	基準	単位
エネルギー	605	650	kcal
たんぱく質	23.9	21~33	g
脂質	21.3	14~22	g

*野菜はすべて
加熱しています。
*麺のメニューは
エネルギー不足
を補うために
パンをつける
ことがあります。
*食材の太文字は
太田市産です。
*都合により、
献立を変更する
場合があります。

こんげつのおおたやさい

こまつな



2月3日はせつぶんです。まめをまいて、おにをおいはらい、ふくまめをたべて、1ねんのけんこうやぶじをねがいます。いえのとぐちに、やいたいわしのあたまとヒイラギのはをかざり、いわしのにおいとヒイラギのトゲでおにをおいはらいます。

