

令和8年2月分(Bグループ)

小学校給食予定献立表

16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)											
ごはん	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	牛乳	乳	牛乳										
かきたまじる	ぶりだいこん△	だいこん	ビーフンスープ	ミンチカツ	ふのすまじる	ねぎしおぶたん△	マーボーどうふ	パンサンレー	マカロニスープ										
卵	鶏肉 たまご 25 5 25 10 5 3.2 0.2	50 5 0.5 2 2 4 1 1	5 5 0.5 15 10 5 5 5 3.5 0.4	15 5 2 15 15 10 10 5 2.7 0.2 0.4	5 2 15 5 10 10 1 5 2.7 0.2 0.4	35 2 0.1 0.05 1 0.5 0.5 0.5 0.5 3.2 5 3.2 4 3 1 0.6 0.6 0.6	25 25 10 10 10 10 10 10 10 3.2 4 3 1 1 0.6 0.2 0.6	7 5 2.5 2.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 0.2	10 7 5 5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 3.5 4 4 3 3 3 3 3 3 3 0.4										
ぶたにくのあまからに	豚肉 土しようが さとう こいくちしようゆ みりん 酒	25 0.2 0.8 1.6 1.6 0.4	赤 緑 黄 黄 黄 黄	25 0.2 0.8 1.6 1.6 0.4	25 0.2 0.8 1.6 1.6 0.4	赤	赤	赤	赤										
582	30.0	16.7	2.0	646	26.4	26.5	3.2	524	21.4	16.5	1.8	578	27.0	16.7	1.8	622	25.4	25.9	2.8

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

ぶりだいこん

16日(月)

ぶりは成長とともに何度も呼び名が変わっていきます。このような魚を「出世魚」と呼びます。「はまち」は、ぶりという名前になるまでの途中の呼び名です。

「ぶりだいこん」は、富山県や石川県などぶり漁が盛んな北陸地方が発祥だといわれています。冬が旬のぶりは、あぶらがのついて一年でもっともおいしいとされています。同じく冬が旬の大根と一緒に煮込んで作る「ぶりだいこん」は、全国で家庭料理として親しまれています。

きゅうしょく 給食のレシピ	
しおぶた ねぎ塩豚どん 18日(水)	
①豚肉に塩こうじをまぶし、30分ほど冷蔵庫に入れて、下味をつける。	
②土しようがとにんにくはみじん切り、たまねぎはたんざく切り、青ねぎは小口切りにする。	
③油を熱し、①を炒め、こしょうを加える。にんにく、土しようが、たまねぎ、もやしを入れて炒める。	
④塩こうじ・こいくちしようゆを加える。青ねぎ、白ごま、ごま油を入れて仕上げる。	

かぜ予防に
たんぱく質+ビタミン

からだを作るたんぱく質と、からだの調子をととのえるビタミン類は、かぜ予防に効果的です。一緒に食べることで、さらに効果が高まり、免疫力も上がります。

地場産(市・ふないきん、ふなこな)を
使用した献立マーク

地場産(市・ふないきん、ふなこな)を
使用した献立マーク

ごはん

牛乳

コッペパン

ハヤシシチュー

牛丼

牛