





















こんだてひょう

令和8年 2月 入間市立東金子小学校

献立名				主 な 材 料 名			エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） カルシウム（mg）	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2	月	いわしの かばやきどん	★せつぶんじる （大豆入りみそ汁です） かぶのつけもの		ごはん さといも でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず あかみそ あぶらあげ	かぶ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こんにゃく	644 27.1 324
3	火	チキンライス	ベーコンとじゃがいものスープ		こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とり くに ウィンナー カナディアンベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	594 24.7 252
4	水	むぎごはん	さといもいりいりどり ひじきとおかかのふりかけ みそしる		むぎごはん さといも しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とり くに あかみそ しろみそ ひじき はなかつお	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん こまつな ほししいたけ	591 22.8 339
5	木	カレー なんばん	みそポテト おひたし		うどん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶた にく しろみそ	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ	647 21.8 312
6	金	クロワッサン	トマトとチキンのペンネ かいそうサラダ		クロワッサン さとう ペンネマカロニ なたねあぶら パター	ぎゅうにゅう わかめ とり くに ベーコン	たまねぎ きゃべつ コーン ホールトマト きゅうり マッシュルーム ピーマン にんじん にんにく	585 20.8 275
9	月	きんぴら ごはん	ぶたにくのアップルソース みそしる		こめ でんぶん なたねあぶら こめこ べいりゅうばく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	はくさい しらたき にんじん ごぼう りんご えのきたけ こまつな りんごジュース たまねぎ にんにく	613 28.4 321
10	火	さきたま ライスボール	しおあじやきそば フルーツポンチ		ちゅうかめん さとう さきたまライスボール なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく やきちくわ	きゃべつ もやし たまねぎ りんご おうとう にんじん パイナップル にら にんにく	697 23.5 285
12	木	ツイスト パン	さわらのマヨネーズやき やさいスープ いよかん		ツイストパン アルファベットマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう さわら カナディアンベーコン ベーコン	いよかん きゃべつ たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん	627 28.0 284
13	金	タンメン	だいこんのちゅうかうつけもの こめこのブラウニー		ラーメン ごまあぶら さとう パター こめこ チョコチップ でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく たまご ココア	だいこん きゃべつ にんじん きくらげ チンゲンサイ ながねぎ だいこんば ねしょうが にんにく もやし	618 23.5 332
16	月	ポテトピラフ	ミネストラスープ		こめ じゃがいも なたねあぶら べいりゅうばく バター	ぎゅうにゅう とり くに ウィンナー カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ きゃべつ コーン にんじん セロリ にんにく	597 23.9 257
17	火	ふくめ ごはん	ぶたにくのあまからあげ わふうワンタンじる		こめ ワンタンのかわ でんぶん もちこめ なたねあぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく だいず あぶらあげ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ながねぎ ほししいたけ	676 34.2 311
18	水	ごもく あんかけそば	フルーツあんみつ		ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶた にく あずき	たまねぎ もやし にんにく おうとう パイナップル かんてん だけのこ にんじん チンゲンサイ ねしょうが ほししいたけ りんご	641 25.4 286
19	木	きなこパン	れんこんいりにくだんごのスープ ヨーグルト		ツイストパン なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶた にく きなこ たまご	はくさい だけのこ にんじん こまつな れんこん ながねぎ ねしょうが きくらげ	640 28.2 405
20	金	はつがげんまいいり ごはん	おでん ゆかりふりかけ からしあえ		はつがげんまいいりごはん じゃがいも しろごま さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー あげボール うすらたまご やきちくわ むすびこんぶ はなかつお	だいこん こまつな こんにゃく もやし にんじん ゆかり	615 23.5 333
24	火	★ほうとう （山梨の郷土料理です）	ささかまのいそべあげ はくさいのつけもの		ほうとう さといも こむぎこ しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう しろみそ ささかまぼこ ぶた にく あぶらあげ あおさ きざみこんぶ	はくさい かぼちゃ だいこん こまつな にんじん ごぼう ながねぎ ゆず	586 25.5 336
25	水	はつがげんまいいり ごはん	マーボー豆腐 ごもくビーフン		はつがげんまいいりごはん ビーフン でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶた にく あかみそ	ながねぎ きゃべつ にんじん にら ほししいたけ ねしょうが にんにく	668 31.1 381
26	木	カレーライス	てづくりふくじんづけ		むぎごはん こむぎこ じゃがいも パター なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶた にく	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり れんこん ねしょうが にんにく	645 21.9 276
27	金	うどいり かきあげどん	こまつなとひじきのあえもの もずくじる		ごはん こむぎこ じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ こえび ひじき もずく	こまつな たまねぎ えのきたけ うど にんじん コーン みずな みつば	581 16.7 334
給食回数		《18回》			平 均 栄 養 量			625 24.5 314

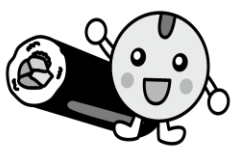
献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

★は新メニューです。

行事・行事食のお知らせ
2月 2日 節分献立



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



節分にまつわる食べ物

2026年の恵方は「南南東」

福豆

よくかんで食べよう！

恵方巻き

恵方巻きの食べ方

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。