令和8年

2月

きゅうしょくよていこんだてひょう

保土ケ谷支援学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
2	月	とりすきどん　ぎゅうにゅう さといものみそしる	こめ　あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく　あつあげ	はくさい　にんじん　ながねぎ えのき　しらたき　しゅんぎく まいたけ　こまつな　たまねぎ	658 14.6	28.4 2.3
3	火	○せつぶんこんだて セルフひじきごはん　ぎゅうにゅう だいがくいも　いわしのつみれじる	こめ　あぶら さつまいも　ごま	ぎゅうにゅう ひじき　だいず あぶらあげ　いわしボール	にんじん　ごぼう　だいこん こんにゃく　こねぎ	757 14.6	21.2 2.5
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごのすぶた　のりスープ	こめ　あぶら ごまあぶら　じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう にくだんご　のり とうふ	たまねぎ　にんじん　ピーマン パインかん　たけのこ　ケチャップ チンゲンサイ	724 21.1	23.3 2.3
5	木	しょくパン　ぎゅうにゅう とりにくのドレッシングやき　マッシュポテト ミネストローネ　ヨーグルト	パン　じゃがいも バター　マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう マッシュルーム　トマトピューレ やさいジュース	667 20.0	36.7 3.0
6	金	カレーライス　ぎゅうにゅう とうふスープ	こめ　あぶら カレールー じゃがいも　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりレバー とうふ	たまねぎ　にんじん　コーン　ホールトマト いためたまねぎ　りんごソース やさいジュース　だいこん　ほうれんそう	732 19.3	30.3 2.0
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう にくどうふ　わかめのみそしる	こめ　あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ　おふ わかめ　あぶらあげ	にんじん　ながねぎ　たまねぎ ごぼう　まいたけ　しらたき しゅんぎく	721 19.1	31.2 2.4
10	火	○ミラノとうきオリンピックこんだて セルフミラノドリアふう　ぎゅうにゅう コンソメスープ	こめ　あぶら あぶら　バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず とうにゅう	たまねぎ　ピーマン　ケチャップ ホールトマトカット　にんじん　マッシュルーム キャベツ　えのき　ほうれんそう	730 21.5	28.8 2.2
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう あげじゃがいものにもの　もやしのすましじる	こめ　じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ	たけのこ　にんじん　こんにゃく さやいんげん　もやし　えのき	715 22.7	27.0 1.9
13	金	○バレンタインこんだて トマトスパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいソテー　ガトーショコラ	スパゲッティ あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく　ウインナー	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　ほうれんそう やさいジュース　ケチャップ　ホールトマトカット アスパラガス　キャベツ　コーン	737 23.2	32.9 2.3

16日以降は裏面へ

○ミラノ冬季オリンピック献立

2月6日から22日はイタリアにて、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開催されます。給食では、「ミラノ」と名前で有名なドリアをセルフ方式で提供します！
お皿の上に、ごはん、ホワイトソース、ミートソースをのせて食べます。ちなみに、ドリアは横浜発祥の料理でイタリア料理ではありませんが、ミラノ風を楽しんでください♪

○日本味めぐり～宮崎～

「鶏肉の味噌ころばかし」が郷土料理です。ころばかしとは、鍋の中で煮転がすことをいい、宮崎の名産である地鶏の食べ方のひとつです。給食では、里芋などを入れて、作ります。温暖な気候を生かしたマンゴーが名産です。デザートにはマンゴーゼリーも提供予定です。

2月3日は節分献立です！

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※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。

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
16	月	まるパン　ぎゅうにゅう チリコンカン　コーンサラダ（マヨネーズソース）	パン　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりレバー だいず	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム ホールトマトカット　ケチャップ　パセリ やさいジュース　キャベツ　きゅうり　コーン	716 27.5	34.5 2.5
17	火	○きゅうしょうがつこんだて ごはん　ぎゅうにゅう チャプチェ　ワンタンスープ　みかんゼリー	こめ　はるさめ あぶら　ごま ごまあぶら　ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく　ワンタン	だいずもやし　たまねぎ　にんじん たけのこ　しめじ　だいこん こまつな　にら	736 18.6	28.2 2.6
18	水	ごはん　ジョア（プレーン） さかなのみそマヨやき　やさいいため たぬきじる	こめ マヨネーズソース あぶら　ごまあぶら	ジョア さわら　とうふ	キャベツ　にんじん　もやし にら　こんにゃく　だいこん	666 17.6	28.9 2.0
19	木	ふゆやさいカレーライス　ぎゅうにゅう ビーフンスープ	こめ　あぶら ビーフン　カレールー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりレバー	たまねぎ　にんじん　れんこん だいこん　ブロッコリー カリフラワー　こまつな	721 17.9	28.1 2.8
20	金	○にほんあじめぐり～みやざき～ ごはん　とりにくのみそそぼろばかし　ぎゅうにゅう もずくのすましじる　マンゴーゼリー	こめ　あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく　あつあげ もずく	にんじん　たまねぎ　だいこん ごぼう　こんにゃく　えだまめ こまつな　えのき	709 15.1	28.9 2.4
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのちゅうかに なめこのちゅうかスープ	こめ　ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	だいこん　にんじん　たまねぎ たけのこ　こんにゃく　なめこ チンゲンサイ	668 18.9	28.8 2.6
25	水	○かながわさんぴんがっこうきゅうしょくデー ターメリックライス　サーモンクリームソースかけ　ぎゅうにゅう はなやさいサラダ	こめ　バター　あぶら オリーブオイル　ごまあぶら こむぎこ　なまクリーム	ぎゅうにゅう サケ だっしふんにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　コーン　ブロッコリー カリフラワー　キャベツ	692 21.6	33.5 1.7
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき　もやしソテー あつあげのみそしる	こめ　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ	たまねぎ　ピーマン　もやし にんじん　にら　えのき　こまつな	692 21.6	33.5 1.7
27	金	さとうあげパン　ぎゅうにゅう さつまいものポトフ　ヨーグルト	パン　あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　キャベツ マッシュルーム　ブロッコリー	668 21.6	31.1 2.3

今月の平均栄養価　エネルギー　710kcal　たんぱく質　29.7g　脂質　20.2g　食塩相当量　2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

2月は「省エネルギー月間」です！

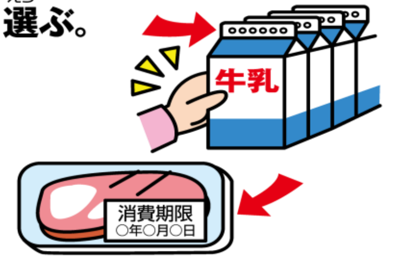
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年２月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



今月の欠食届　締め切りについて

欠食する日					締め切り日	
2/24	（火）	～	3/19	（木）	2/2	（月）

返金作業のため、今年度最後の欠食届の締め切り日となります。