

2026 年 2 月 こんだて表 新座市立西堀小学校



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
2 (月)		ピリからみそどん	米 むぎ 油 ぶた肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう みそ しょうゆ さとう みりん 酒 トウバンジャン でんぶん	熱量 673 kcal
		おこげスープ	キャベツ ぶた肉 にんじん ねぎ はくさい しめじ テンゲン菜 おこげ とりガラ だし昆布 にんにく 油 酒 塩 しょうゆ こしょう ごま油 でんぶん	蛋白質 26.6 g
		いちご	いちご	
せつぶんこんだて				
3 (火)		ジョア	ジョアブレン	
		いわしのあまからごはん	米 むぎ いわし でんぶん 油 酒 みりん 砂糖 しょうゆ はちみつ 生姜 ごま	熱量 755 kcal
		みそまめ	大豆 でんぶん 油 みそ 砂糖 みりん 酒	蛋白質 30.3 g
		ぐだくさんみそしる	ごぼう だいこん 絹豆腐 こまつな 削り節 みそ	
4 (水)		しおラーメン	蒸し中華麺 豚骨 とりガラ 削り節 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 干しいたけ キャベツ もやし コーン こまつな ねぎ 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油	熱量 598 kcal
		はるまき	春巻きの皮 ごま油 ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ たけのこ もやし 干しいたけ にら でんぶん 油	蛋白質 25.2 g
		きゅうりのちゅうかつづけ	きゅうり 塩 しょうゆ ごま油 酢 ラー油 砂糖	
5 (木)		キムチビビンバどん	米 むぎ 油 にんにく ねぎ ぶた肉 酒 しょうゆ テンメンジャン でんぶん はくさいキムチ にんじん もやし こまつな しょうゆ 砂糖 酢 コチュジャン ごま油	熱量 593 kcal
		ポパイスープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ ほうれん草 とりガラ 油 酒 塩 しょうゆ こしょう	蛋白質 23.4 g
		みかんゼリー	国産みかんゼリー	
6 (金)		ごましおごはん	米 むぎ ごま 塩	熱量 530 kcal
		だいこんのあつあつに	だいこん にんじん とり肉 さつまあげ(卵白不使用) 砂糖 みそ しょうゆ 酒 こんにやく	蛋白質 21.5 g
		はくさいのそくせきづけ	はくさい きゅうり にんじん 塩 しょうゆ 七味唐辛子	
9 (月)		こめこカレーライス	米 むぎ ぶた肉 赤ワイン にんじん じゃがいも たまねぎ 米粉 油 とりガラ しょうが にんにく カレー粉 ケチャップ しょうゆ 中濃ソース(アレルギーフリー) ウスターソース はちみつ 塩 こしょう	熱量 641 kcal
		だいこんサラダ	だいこん にんじん きゅうり コーン 砂糖 塩 こしょう 酢 しょうゆ ごま油 油 ごま	蛋白質 20.9 g
10 (火)		おろしうどん	うどん 削り節 だし昆布 だいこん なめこ ねぎ こまつな 油揚げ みりん 砂糖 しょうゆ	熱量 580 kcal
		いそペチーズもち	切りもち スライスチーズ 焼きのり しょうゆ	蛋白質 21.4 g
		ごまあえ	もやし こまつな にんじん ごま 砂糖 しょうゆ 酒	
12 (木)		わかめごはん	米 むぎ だし昆布 酒 炊き込みわかめ ごま	熱量 577 kcal
		てりてりとうふつくね	木綿豆腐 とりひき肉 ねぎ 卵 しょうが 塩 でんぶん パン粉 みりん はちみつ 酒 しょうゆ	蛋白質 26.1 g
		いそかあえ	こまつな もやし にんじん しょうゆ 酒 みりん 刻みのり	
		みそしる	だいこん たまねぎ だいこん 削り節 みそ	
バレンタインこんだて♡				
13 (金)		チョコツイストパン	ツイストパン ミルクチョコレート	熱量 677 kcal
		ホワイトシチュー	とりガラ キャベツ とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 塩 白ワイン こしょう 米粉 バター 生クリーム 牛乳 パセリ	蛋白質 23.4 g
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン 砂糖 塩 酢 油	
16 (月)		コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳(わたぼくコーヒーマルク)	熱量 592 kcal
		おかかごはん	米 むぎ にんじん かつお節 ちりめんじゃこ 油揚げ ごま 油 酒 しょうゆ	蛋白質 22.3 g
		ホッケのからあげ	ホッケ 酒 しょうが しょうゆ 薄力粉 でんぶん 油	
		ごまみそあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 みそ みりん ごま	
17 (火)		ピザまん	薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 塩 ラード 油 しょうが たまねぎ ぶたひき肉 にんじん 赤ワイン ケチャップ チリパウダー 中濃ソース(アレルギーフリー) シュレッドチーズ	熱量 725 kcal
		ちゅうかふう コーンスープ	卵 にんじん たもぎ茸 コーン クリームコーン こまつな ねぎ とりガラ 塩 こしょう 酒 しょうゆ でんぶん	蛋白質 24.5 g
		しらたまフルーツポンチ	白玉もち みかん缶 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶 砂糖 ラム	

--	--	--	--	--

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

2026年の節分は2月3日です。豆まきをするご家庭もあると思います。

節分の日に大豆をまく風習は、豆には、鬼を追いはらう力があると信じられていたことに由来します。また後は、自分の年齢と同じか、ひとつ多い数の豆を食べて、1年間の健康をいのります。

給食では2月3日に、みそ豆とお豆のケーキをだします。

今月の新座市内でとれた野菜は、...

鈴木農園さんの、こまつな、だいこん、ネギ、ほうれん草です。

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助け、体にいい働きがあります。

よくかむことを意識しましょう。

★毎日の給食の持ち物の確認★ランチョンマット・口ふきタオル・ティッシュは、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えるようお願いします