



令和8年



## 学校給食予定献立表



幸手市立長倉小学校

ひ 日	よ 曜 日	献 立 名	黄のなかま エネルギーになる	赤のなかま 血・骨・肉になる	緑のなかま 体の調子をよくする	調味料他	ねつりょう 熱量(kcal) たんぱく質(g)
2 月  6年生が 考えた 献立	月	ごはん ぎゅうにゅう てづくりわふうハンバーグ きんびられんこん なめこのみそしる	こめ むぎ だいすあぶら パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら さとう ごま なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ちくわ どうふ わかめ みそ	たまねぎ れんこん にんじん さやいんげん にんじん だいこん なめこ ねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ にぼし さけ しょうゆ みりん にぼし	585
	火	ぎょうじょく せつぶん ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき はくさいのおひたし(みそドレあえ) おにわけじる	こめ むぎ だいすあぶら さとう ごまあぶら だいすあぶら さとう だいすあぶら さといも	ぎゅうにゅう いわしひらきでんぷんつき みそ とりにく とうふ だいす	はくさい もやし こまつな にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ す しょうゆ みりん しお かつおぶし	26.4
	水	ちゃんこうどん にゅうさんきんいんりょう てづくりにくまん ゆでプロッコリー	じごなうどん にゅうさんきんいんりょう(ブルーベリー) だいすあぶら はるさめ さとう だいすあぶら さとう ごま	とりにく やきにく ぶたにく プロッコリー	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ しょうが にんじん たけのこ にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ みりん しお かつおぶし しょうゆ さけ こしょう オイスターソース しょうゆ す	594
	木	ミラノ・コルティナオリンピック こどもパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー	こどもパン マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ キャベツ どうもろこし ベーコン にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう しお こしょう にんじん キャベツ こまつな	591
6 金	金	カレーライス ぎゅうにゅう ビタミンサラダ てづくりチョコプリン	こめ むぎ じゃがいも だいすあぶら カレールウ だいすあぶら さとう さとう チョコミルク	ぶたにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にんじん キャベツ アガー(海藻から作られたゼリーの素です)	ウスターソース ケチャップ ウスターソース とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい	589
	月	ごはん あかうおのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ にくじやが	こめ むぎ だいすあぶら ごま さとう だいすあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あかうおのたつた ほうれんそう にんじん もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ しょうゆ みりん しお こしょう	586
	火	やきにくチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ チンゲンサイのソテー	こめ むぎ だいすあぶら ぎゅうにゅう だいすあぶら だいすあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ チングンサイ もやし	にんにく しょうが にんじん ねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ さけ ガラスープ しお こしょう オイスターソース しお こしょう ちゅうかだし しお こしょう とりガラ	583
	木	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ にらともやしのおひたし とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ ぎゅうにゅう こむぎこ パンこ だいすあぶら だいすあぶら はるさめ じゃがいも	ぶたにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン ににくりワンタン たまご	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にら にんじん もやし にんじん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しお こしょう にら にんじん もやし にぼし	583
13 金	金	スペゲティミートソース ぎゅうにゅう こめこのシチュー てづくりココアマフィン	スペゲティ だいすあぶら こむぎこ じやがいも こむぎこ チョコ	ぶたにく チーズ トマト マッシュルーム ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう ココア ペーリングパウダー	598
	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう はるさめいりやさいいため	こめ むぎ だいすあぶら じやがいも ハヤシルウ だいすあぶら はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし	ケチャップ しお こしょう しお こしょう ちゅうかだし	586
	火	2しそくあげパン ぎゅうにゅう キッシュオムレツ コンソメスープ	コッペパン だいすあぶら さとう ぎゅうにゅう だいすあぶら ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	しお キャラメルパウダー しお こしょう しお こしょう とりガラ	591
	木	みそラーメン ぎゅうにゅう てづくりしゅうまい ちゅうかナムル	ちゅうかめん ごまあぶら ぎゅうにゅう ごまあぶら かたくりこ じゅうまいのかわ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく キャベツ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし とうもろこし しょうが たまねぎ たけのこ にんじん こまつな にんにく	とりガラ にぼし しお こしょう さけ しょうゆ す しょうゆ	23.9
18 水	水	じょくいくのひ ふくおかげん ごはん ぎゅうにゅう さばのごまやき こまつなともやしのおひたし がめに	ごまあぶら さとう こめ むぎ ごま さば ごま だいすあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	みりん しょうゆ さけ しお みりん かつおぶし しお さけ みりん かつおぶし	633
	木	2しそくあげパン ぎゅうにゅう キッシュオムレツ コンソメスープ	コッペパン だいすあぶら さとう ぎゅうにゅう だいすあぶら ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	しお こしょう しお こしょう しお こしょう とりガラ	28.5
	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	こめ むぎ かたくりこ だいすあぶら だいすあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん にんじん にんじん こまつな	しお さけ しお さけ にぼし しお さけ みりん にぼし	24.7
	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	こめ むぎ かたくりこ だいすあぶら だいすあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん にんじん にんじん こまつな	しお さけ しお さけ にぼし しお さけ みりん にぼし	639
20	金	うらめんへつづく					27.1

ひ 日	ようび 曜日	こん 立 めい 献 立 名	黄のなかま ちから 力や熱になる	赤のなかま ちほね 血・骨・肉になる	みどり 緑のなかま からだ 体の調子をよくする	ちようみりょう 調味料他	ねつりょう 熱量(kcal)
							たんぱく質(g)
24	火	フレンチトースト	しょくパン さとう バター	ぎゅうにゅう たまご			589
		グラニューどう					
		ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぎゅうにゅう				
		クラムチャウダー	だいすあぶら さとう	ツナ	キャベツ にんじん だいこん こまつな	す しょうゆ	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			581
		とりにくのアップルソースあけ	かたくりこ だいすあぶら	とりにく	たまねぎ りんご にんにく	しお こしょう さけ	
		さとう				しょうゆ ワイン	
		ひじきのいために	だいすあぶら さとう	だいす さつまあげ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん かつおぶし	
26	木	けんちんじる	さといも	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ しお みりん	25.7
		せかいのりょうり かんこく	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく いりたまご	にんにく にんじん こまつな	しょうゆ コチジャン	
		ビビンバ	さとう ごま		もやし		
		ぎゅうにゅう	トックいりスープ	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん だいこん にら	
27	金	トックいりスープ	かたくりこ		ねぎ	とりガラ	26.5
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		あじフライ	だいすあぶら	あじフライ			
		ごもくきんひら	だいすあぶら さとう	やきちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ	
		ごま			さやいんげん		594
		だいこんとあつあげのみそしる		あつあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	にぼし	
						こまつな	

※ 行事や材料の都合により変更する場合もありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は、博多を中心とした福岡県の郷土料理の「がめ煮」です。別名「筑前煮」とも呼ばれ、現在では全国的に親しまれている煮物料理です。

福岡県では、正月やお祭り、結婚式などお祝いの席でよく作られる、家庭に根差した料理です。博多弁で「寄せ集める」「混ぜる」という意味の「がめくりこむ」という方言から名付けられた説が有力です。

「がめ煮」の特徴は、鶏肉や様々な根菜（ごぼう・人参・里芋・れんこん・こんにゃく・干ししいたけ・たけのこなど）を一口大に切り油で炒めてから、だし汁（かつおや昆布だし）と醤油や砂糖などの調味料でじっくり煮込んだものです。



### がめ煮

#### 材料 (給食の分量×4人分)

サラダ油	1.2g (小さじ1/2弱)
鶏もも肉	80g (1.5~2cm角)
人参	40g (小乱切り)
ごぼう	40g (ななめ切り)
れんこん	40g (厚いちょう)
里芋	80g (乱切り)
こんにゃく	40g (色紙切り)
厚揚げ	80g (厚め短冊切り)
さやいんげん	20g (斜め2cm)
砂糖	12g (大さじ1強)
醤油	18g (大さじ1)
みりん	2g (小さじ1/2弱)
酒	2g (小さじ1/2弱)
かつお節	8g

#### 作り方

- ①こんにゃくは下ゆで、厚揚げは油抜きする。
- ②材料を切る。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め色が変わったら、ごぼう・人参・れんこんを順に炒め、だし汁を注ぎ煮る。
- ⑤里芋・こんにゃく・調味料を加えさらに煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、厚揚げ・いんげんを加え、少し煮たら出来上がり。