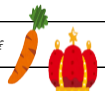





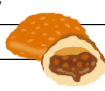





こんだて

令和8年2月
さいたま市立蓮沼小学校

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるもとになる	(黄)おもにエネルギーの もとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		
2 (月)	はくはん		こめ しょうぶつあぐら			648 21.8
	しおマーボーどうふ	どうふ ぶたにく だいず	しょうぶつあぐら ごまあぐら でんぷん ラー油	たまねぎ エリンギ にんじん ねぶかねぎ しいたけ にんにく しょうが えだまめ	トウバンジャン チキンスープ しお こしょう み りん さけ ちゅうかだしのもと しおこうじ	
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごまあぐら さとう ごま	キャベツ こまつな あかパプリカ にんにく	しょうゆ コチジャン しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3 (火)	🍲 節分…冬から春になる前の日に、悪いものを追い出して、家族みんなが元気にすごせるように豆をまく行事です。					
	◎せつぶんいわしふくめしどん(たれごはん)	のり	こめ しょうぶつあぐら さとう		しょうゆ みりん	685 30.2
	(いわしのかばやき)	いわし	でんぷん さとう ごま		しょうゆ みりん	
	◎おにたいじみぞれじる	ぶたにく すけそうたら	さといも しょうぶつあぐら でんぷん タピオカ さとう み ずあめ	だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ トマト	しょうゆ しお かつおだしじる こんがだしじる	
	◎おうごんまめ	だいず だっしふんにゅう きなこ	さとう		しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍷 4年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「チャーハン」が登場します ♪						
4 (水)	◎やきにくチャーハン	ぶたにく たら	こめ ごまあぐら しょうぶつあぐら さとう ラード でんぷ ん	にんじん にんにく しょうが ねぶかねぎ ザーサイ えだまめ	チキンスープ しお さけ しょうゆ オイスター ソース コチジャン	653 28.5
	てづくりキムチはるまき	ぶたにく こんが くきわかめ	こむぎこ さとう はるさめ ごまあぐら でんぷん しょうぶ つあぐら	えのきたけ はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじ ん ねぶかねぎ しょうが	しお しょうゆ さけ	
	ちゅうかうコンソープ	ぶたにく	さとう でんぷん	しめじ にんじん コーン こまつな	しお ナツメグー コリアンダー カルダモン オー ルスパイス ポークスープ しょうゆ ちゅうかだし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5 (木)	はくはん		こめ しょうぶつあぐら			612 26.2
	あつあげとぶたにくのみそに	あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく さとう しょうぶつあぐら でんぷん こむぎこ もちこ	たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ いんげん しょうが	しょうゆ さけ しお わふうだしのもと かつおこ んがだしじる ぐちなししきそ	
	うめなめたけあえ	うめ		こまつな キャベツ もやし えのきたけ うめ	しょうゆ わふうだしのもと しょうゆ しお うめ ず	
	◆かんべい			かんべい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6 (金)	🌍 世界味めぐり…イタリア料理を紹介します。🇯🇵 2026年2月6日は、「ミラノ・コルティナ・ダンパッツォ2026冬季オリンピック」の開会式です。雪や氷のスポーツが行われる、冬の大きなスポーツのお祭りで す。◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の サボイキャベツ を紹介します。♪ 🍷 3年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「ミネストローネ」が登場します ♪					
	☆フォカッチャ(こぼろそう)		こむぎこ しょうぶつあぐら ショートニング さとう		イースト	566 23.3
	☆イタリアンチキンバジルソースフライ	とりにく	パンこ でんぷん こむぎこ しょうぶつあぐら さとう	バジル にんにく あかピーマン	しお	
	◆☆◎さいたまヨーロッパやさいいりABCミネス トローネ	ぶたにく	さとう マカロニ オリーブあぐら じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム サボ イキャベツ トマト パセリ	しお ナツメグー コリアンダー カルダモン オー ルスパイス クチャップ こしょう コンソメ チキン スープ オレガノ ローリエ	
	☆パンナコッタふうデザート(みかんソース)	とうにゅう	みずあめ さとう	みかん	しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (月)	はくはん		こめ しょうぶつあぐら			
	おかかふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし のり	さとう でんぷん		しお まっチャ	
	はすらビットあつやきたまご	たまご	さとう でんぷん しょうぶつあぐら		かつおだし す しお しょうゆ	
	ピリからにじゅが	ぶたにく	じゃがいもこんにやく ごまあぐら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えだまめ にんにく しょうが	しょうゆ しお さけ コチジャン テンジャン ちゅ うかだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 (火)	🍷 2・5・6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「きなこあげパン・さとうあげパン」が登場します ♪					
	◎きなこあげパン	きなこ	こむぎこ ショートニング さとう しょうぶつあぐら		イースト しお	688 25.6
	◎さとうあげパン		こむぎこ ショートニング さとう しょうぶつあぐら		イースト しお	
	ひよこまめとウィンナーのトマトに	ひよこまめ ぶたにく とうにゅう	さとう じゃがいも しょうぶつあぐら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	しお こしょう キャラウェイパウダー トマト ピューレ トマトクチャップ ウスターソース スー プストック からしこ	
	こんにやくサラダ	とうにゅう	こんにやく さとう しょうぶつあぐら オリーブあぐら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (木)	🍷 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「あげぎょうざ」が登場します ♪ 🇯🇵 日本全国味めぐり…三重県のご当地料理を 紹介します。🍷					
	ゆかりごはん		こめ しょうぶつあぐら	あかしそ	しお	675 31.0
	★◎みえけん てづくり つぎょうざ	ぶたにく だいず	こむぎこ でんぷん さとう ねぎあぐら しょうぶつあぐら ごまあぐら	キャベツ ねぶかねぎ しょうが にんにく	しお しょうゆ オイスターソース ちゅうかだしの もと さけ	
	★あおさのみそじる	あおさ とうふ みそ	でんぷん	たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだしじる こんがだしじる	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13 (金)	♥ 2月14日バレンタインデー…日本では、「ありがとう」や「すき」の気持ちをチョコで伝えるのが人気です。♥ 🍷 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「ビーフシチュー」が登場します ♪					
	バターライス		こめ しょうぶつあぐら バター	パセリ	しお コンソメ	663 23.4
	◎ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも しょうぶつあぐら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム	ポークスープ トマトクチャップ ブラウンル フトマトペースト しお あかワイン ローリエパウダー こしょう	
	◎こまつナブラペラーサラダ	まぐろ すけそうたら	タピオカ でんぷん さとう みずあめ しょうぶつあぐら	トマト こまつな たまねぎ	しお す こしょう	
	◎てづくりドキドキチョコストロベリータルト	ゼンファんにゅう だっしふんにゅう たま ご	こむぎこ マーガリン みずあめ さとう チョコレート ココア しょうぶつあぐら	いちご	しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
16 (月)	🍴 ラッキーにんじんの日・・・「豚汁」の中に 星型にんじんが かかれています。🍴					
	だいずいりひじきごはん	だいず とりにく ひじき あがらあげ	こめ しょうぶつあがら さとう	しいたけ にんじん いんげん	しょうゆ さけ しお わふうだしのもと みりん	579 28.7
	ししゃものやくみソースがけ	ししゃも	でんぷん しょうぶつあがら さとう ごまあがら	こねぎ にんにく	しお こしょう さけ しょうゆ コチジャン ちゅうかだしのもと チリパウダー す	
	🍴ラッキーにんじんいり とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しょうぶつあがら でんぷん さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんがだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (火)	🍴 4年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「とんこつラーメン」が登場します 🍴					
	◎とんこつラーメン(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	578 24.8
	(とんこつラーメンスープ)	ぶたにく とうにゅう	さとう でんぷん ねぎあがら ラード	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ ぎくうげ	ポークストック しお しょうゆ チキンブイヨン ぎょかいエキス やさいエキス トウバンジャン さけかす ポークスープ	
	さっぱりチキンのちゅうかサラダ	とりにく わかめ	さとう ごまあがら	 こまつな だいこん	しお しょうゆ す	
	◆せとか			せとか		
18 (水)	はくはん		こめ しょうぶつあがら			591 26.2
	てづくりのりつくだに	 のり	さとう		さけ みりん しょうゆ	
	にくどうふ	とうふ ぶたにく	しらたき しょうぶつあがら さとう でんぷん こむぎこ	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ にんじん エリンギ しいたけ いんげん	みりん しょうゆ しお かつおだしじる こんがだしじる グルテン	
	からしあえ			こまつな もやし にんじん	しょうゆ からしこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 (木)	🍴 食育の日・・・日本全国味めぐり 青森県の 郷土料理を 紹介します。🍴 🍴 4年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「めかじき」が登場します 🍴 🍴 ラッキーうさぎの日・・・「りんご」の中にうさぎりんごが かかれています 🍴					
	★ほたてごはん	ほたて あがらあげ	こめ さとう しょうぶつあがら	えだまめ	さけ しお しょうゆ わふうだしのもと	615 31.9
	◎かじきのたつたあげ	かじき	でんぷん しょうぶつあがら	しょうが	しょうゆ さけ	
	★はちのへせんべいじる	 とりにく	こんにやく こむぎこ しょうぶつあがら	はくさい だいこん ねぶかねぎ しいたけ にんじん しめじ こまつな	しお しょうゆ かつおだしじる こんがだしじる わふうだしのもと	
	★ラッキーうさぎりんご			りんご		
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくはん		こめ しょうぶつあがら			639 21.0
	じゃがいものそぼろに	とりにく だいず	じゃがいも しょうぶつあがら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ えだまめ	しょうゆ しお みりん わふうだしのもと かつおだしじる こんがだしじる	
	ごまみそあえ	みそ	さとう ごま	もやし キャベツ こまつな	しょうゆ みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 (火)	げんきモリモリなっとうどんぶり(はくはん)		こめ しょうぶつあがら			580 25.7
	(げんきモリモリなっとうどんぶりのぐ)	とりにく ぶたにく だいず	さとう ごまあがら ラーゆ	 しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば だいこん とうがらし	さけ しょうゆ しお す	
	にくだんごスープ	ほたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんぷん ねぎあがら	はくさい しいたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな	しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	
	◆いちご			いちご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 (水)	てづくりカレーパン(こどもパン)		こむぎこ さとう ショートニング		イースト しお	672 29.0
	(カレーパンのぐ)	ぶたにく とりにく	しょうぶつあがら でんぷん こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ	しお カレーこ チリパウダー しょうゆ ウスターソース ちゅうのうソース	
	とうふのスープに	とうふ ぶたにく ほたて	さとう しょうぶつあがら でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コソメ こしょう しょうゆ チキンスープ	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう かんてん	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (木)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日・・・旬の「ロマネスコ」を紹介します。🍴 世界味めぐり・・・スペインの 料理を 紹介します。🍴 🍴 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「パエリア」が登場します 🍴					
	☆◎シーフードパエリア	 あざり えび いか	こめ オリーブあがら しょうぶつあがら	たまねぎ にんにく トマト あかバプリカ あおピーマン	チキンスープ しお サフラン しろワイン こしょう コンソメ オレガノ す	648 27.3
	☆スパニッシュふうオムレツ	たまご チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう でんぷん しょうぶつあがら	たまねぎ	す しお	
	☆カルド・ガジェーゴ(ガルシアふうスープ)	ぶたにく しろいんげんまめ	さとう じゃがいも オリーブあがら でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ロマネスコ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス こしょう ローリエパウダー コンソメ チキンスープ	
	ブルーベリージョア	だっしふんにゅう	さとう	ブルーベリー	アローニヤかじゅう ブルーベリーかじゅう	
27 (金)	キムチテンジャンクスふう(うどん)		こむぎこ でんぷん			627 29.9
	(キムチテンジャンクスふうスープ)	ぶたにく あがらあげ こんが みそ	さとう ごまあがら ごま でんぷん	にんにく にんじん ねぶかねぎ はくさい だいこん とうがらし しょうが	しお かつおだしじる こんがだしじる チキンスープ コチジャン しょうゆ	
	きびなごカリフライ	きびなご	しょうぶつあがら みずあめ さとう じゃがいも でんぷん こめこ こめあがら げんまいこ	しょうが	しお イースト	
	のりずあえ	のり		こまつな もやし にんじん	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理