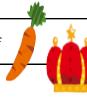




## ニんだて

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のとなる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる			
2 (月)	はくはん		こめ しょくぶつあぶら			648 21.8	
	しおマーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいす	しょくぶつあぶら ごまあぶら でんぶん ラーカ	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 しょくぶつあぶら 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 ちゅうかだしのもの しおこうじ		
	チヨレギサラダ	わかめ のり	ごまあぶら 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 しょくぶつあぶら さとう		しょうゆ みりん	685 30.2	
	(いわしのかばやき)	いわし	でんぶん 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 しょくぶつあぶら でんぶん タピオカ さとう み すあめ	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 かつおだしのじる こんぶだしのじる		
	◎おうごんまめ	福	だいす だつしふんにゅう きなこ	さとう	しお		
4 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				653 28.5	
	✿ 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♪						
	◎やさにくチャーハン	ぶたにく たら	こめ ごまあぶら しょくぶつあぶら さとう ラード でんぶん	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		
	てづくりキムチはるまき	ぶたにく こんぶ くさわかめ	こむぎこ さとう はるまき ごまあぶら でんぶん しょくぶ つあぶら	えのきだけ 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		
	ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく	さとう でんぶん		しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オー ルスバイス ポークスープ しょうゆ ちゅうかだし		
5 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612 26.2	
	はくはん		こめ しょくぶつあぶら				
	あつあげとぶたにくのみそに	あつあげ ぶたにく みそ	こむぎこ さとう しょくぶつあぶら でんぶん 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 わふうだしのもの かつおこ んぶだしのじる くちなししさを		
	うめなめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきだけ うめ	しょうゆ わふうだしのもの しょうゆ しお うめ ず		
	◆かんぺい			かんぺい			
6 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				566 23.3	
	✿ 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・ダンペッソ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(こぼうそう)		こむぎこ しょくぶつあぶら ショートニング さとう		イースト		
	☆イタリアンチキンバジルソースフライ	とりにく	パンに でんぶん こむぎこ しょくぶつあぶら さとう	バジル にんにく あかビーマン	しお		
	◆☆④さいたまヨーロッパやさいりABCミネス トローネ	ぶたにく	さとう マカロニ オリーブあぶら ジャガイモ	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 バセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オール スバイス ゲチップ こしょう コンソメ チキン スープ オレガノ ローリエ		
9 (月)	☆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	600 25.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくはん		こめ しょくぶつあぶら				
	おかかふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし のり	さとう でんぶん		しお まっちゃ		
	はすラビットあつやきたまご	たまご	さとう でんぶん しょくぶつあぶら		かつおだし しお しょうゆ		
10 (火)	ピリからにくじやが	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん	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 うかだしのもの	688 25.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	✿ 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 しょくぶつあぶら		イースト しお		
	◎さとうあげパン		こむぎこ ショートニング さとう しょくぶつあぶら		イースト しお		
12 (木)	ひよこまめとウインナーのトマトに	ひよこまめ ぶたにく とうにゅう	さとう じゃがいも しょくぶつあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ	しお こしょう キラウェイパウダー トマト ピーレ トマトケチャップ ウスターソース スー ブストック からし	675 31.0	
	こんにゃくサラダ	とうにゅう	こんにゃく さとう しょくぶつあぶら オリーブあぶら	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					
	✿ 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「あげざようざ」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 しょくぶつあぶら	あかしそ	しお		
13 (金)	★◎みえけん てづくり つぎようざ	ぶたにく だいす	こむぎこ でんぶん さとう ねぎあぶら しょくぶつあぶら こまあぶら	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 もの さけ	663 23.4	
	★あおさのみそしる	あおさ とうふ みそ	でんぶん	たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだしのじる こんぶだしのじる		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	♥ 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♪						
13 (金)	バターライス		こめ しょくぶつあぶら バター	バセリ	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 しょくぶつあぶら さとう でんぶん	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 トマトケチャップ ブラウンルウト マーベースト しお あかわい ローリエ/パウダー こしょう		
	◎こまつなラブレーターサラダ	まぐろ すけそうたら	タピオカ でんぶん さとう みずあめ しょくぶつあぶら	トマト こまつな たまねぎ	しお す こしょう		
	◎てづくりキドキチョコストロベリータルト	ぜんぶんにゅう だつしふんにゅう 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 しょくぶつあぶら	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となる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
◆ ラッキーにんじんの日…「豚汁」の中に 星型にんじんが かくれています。◆						
16 (月)	だいすいりひじきごはん	だいすい とりにく ひじき あぶらあげ	こめ しょくぶつあぶら さとう	しいたけ にんじん いんげん	しょうゆ さけ しお わふうだしのものと みりん	579 28.7
	ししゃものやくみソースがけ	ししゃも	でんぶん しょくぶつあぶら さとう ごまあぶら	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 かだしのものと チリバウダー	
	◆ラッキーにんじんりい とんじる	ぶたにく どうふ みそ	じゃがいも こんにゃく しょくぶつあぶら でんぶん さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしの こんぶだしの しょうゆ	
	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「とんこつラーメン」が登場します ♪						
17 (火)	◎とんこつラーメン(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあぶら		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 でんぶん ねぎあぶら 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 きくらげ	ポークストック しお しょうゆ チキンブイヨン さよかいエキス やさいエキス トウバンジャン さ かけす 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 ごまあぶら	こまつな だいこん	しお しょうゆ す	
	◆せとか			せとか		
ぎゅうにゅう						
18 (水)	はくはん		こめ しょくぶつあぶら			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 	どうふ ぶたにく	しらたき しょくぶつあぶら さとう でんぶん 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 かつおだしの こんぶだ しのる 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	
♪ 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 かくれています ♪						
19 (木)	★ほたてごはん	ほたて あぶらあげ	こめ さとう しょくぶつあぶら	えだまめ	さけ しお しょうゆ わふうだしのものと	615 31.9
	◎かじきのたつたあげ	かじき	でんぶん しょくぶつあぶら	しょうが	しょうゆ さけ	
	★はちのへせんべいじる 	とりにく	こんにゃく こむぎこ しょくぶつあぶら	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 かつおだしの こんぶだ しのる グルテン	
	★ラッキーうさぎりんご			りんご		
ぎゅうにゅう						
20 (金)	はくはん		こめ しょくぶつあぶら			639 21.0
	じゃがいものそぼろに	とりにく だいすい	じゃがいも しょくぶつあぶら さとう でんぶん	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 わふうだしのものと かつお だしの こんぶだしの	
	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)	げんきモリモリなつとうどんぶり(はくはん)		こめ しょくぶつあぶら			580 25.7
	(げんきモリモリなつとうどんぶりのぐ)	とりにく ぶたにく だいすい	さとう ごまあぶら ラード	いちご	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 でんぶん ねぎあぶら		しお ポークスープ ちゅうかだしのものと ショウ ガ 油オイスターソース	
	◆いちご			いちご		
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	しょくぶつあぶら でんぶん こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ	しお カレーこ チリバウダー ショウ 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 しょくぶつあぶら でんぶん	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 コンソメ こしょう しょうゆ チキンスー ブ	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう かんでん	さとう			
ぎゅうにゅう						
26 (木)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の「ロマネスク」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 ♪					648 27.3
	☆②シーフードパエリア 	あさり えび いか	こめ オリーブあぶら しょくぶつあぶら	たまねぎ にんにく トマト あかブリカ あおビーマン	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	
	☆スペ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 でんぶん しょくぶつあぶら	たまねぎ	す しお	
	☆カルド・ガジエゴ(ガルシアふうスープ)	ぶたにく しきいんげんまめ	さとう じゃがいも オリーブあぶら でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ロマネスク	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 ローリエバウダー コンソメ チ キンスープ	
ブルーベリージョア						
27 (金)	キムチテンジャンクスクスふう(うどん)		こむぎこ でんぶん			627 29.9
	(キムチテンジャンクスクスふうスープ)	ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ	さとう ごまあぶら ごま でんぶん	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 かつおだしの こんぶだしの ちキン スープ コチジャン しょうゆ	
	さびなごカリカリフライ	きびなご	しょくぶつあぶら みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ こめあぶら 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						

◇献立表の栄養価は中学年のもの表示しております。◇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