



2がつ よていこんだてひょう



2026年2月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
2月		むぎごはん	○			こめ むぎ	えびは、日本人が好んで食べる魚介類の1つで、日本は世界でも特に多くえびを食べる国です。さしみや天ぷら、フライやシチューなど、色々な料理にえびが使われます。
		えびポテマヨ		えび たまご コンデンスミルク		こむぎこ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		ブロッコリーのちゅうかサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし		
		にらたまスープ		いとかまぼこ たまご	たまねぎ えのきたけ にら	かたくりこ	
3火		むぎごはん	○			こめ むぎ	2月3日は、節分です。節分には、悪い鬼が入りやすいと言われていているため、鬼をはらって福を呼び込むために豆まきをします。その他にも、恵方巻きを食べたり、いわしの頭を玄関前に飾ったりする風習があります。
		いわしのかばやき		いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	
		おかかチーズあえ		チーズ かつおぶし	はくさい もやし ほうれんそう にんじん		
		なるとのみそしる		にぼし とうふ なると みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		
		せつぶんきなこまめ		だいず きなこ		くろざとう さとう	
4水		セルフチリドック	○	ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ トマト ねぎ	パン あぶら さとう	りんごは、おなかの調子を整えたり、疲れをとったり、血圧を下げたりと、体によい働きがたくさんあります。特に、皮には多くの栄養素が含まれているので、よく噛んで皮ごと食べましょう。
		イタリアンサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり にんじん	マカロニ ドレッシング	
		パンプキンスープ		ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	あぶら かぼちゃスープのもと ホワイトルウ	
		りんご			りんご		
5木		そばろどん	○	とりにく たまご	しょうが たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう	なめこのみそ汁には、普段のみそ汁とは違う味噌を使っています。「豆みそ」という、豆こうじを使った色の濃いみそを使い、深みのある味わいにしています。
		ひじきサラダ		ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		なめこのみそしる		にぼし とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな		
6金		パングラタン	○	とりにく きゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ しめじ	パン あぶら ホワイトルウ	ブロッコリーやカリフラワーは、花が咲く前のつぼみを食べる野菜のため、花野菜と呼ばれます。花野菜は他に、フキノトウやみょうがなどがあります。
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		カレースープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	カレールウ マカロニ	
		レモンゼリー				さとう	
9月		むぎごはん	○			こめ むぎ	五色和えには、せん切りにした「たくあん」が入っています。たくあんは、大根から作られます。大根を干して、ぬかや塩で漬けるにことで、うまみが増し、日持ちするようになります。
		あげじゃがいものそばろに		ぶたにく	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		ごしきあえ		かにかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん		
		いかだんごのみそしる		にぼし いか たら みそ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな	こむぎこ さとう	
10火		こくとうパン	○			パン くろざとう	黒糖パンに使われている、黒砂糖は、サトウキビから作られます。黒砂糖はサトウキビのしぼり汁をそのまま煮詰めて作るため、ミネラルが豊富に含まれています。
		とりにくのハニーマスタードやき		とりにく		はちみつ	
		パンネのきのこソテー		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ビーマン	オリーブオイル パンネ	
		トマトスープ		ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル じゃがいも	
12木		むぎごはん	○			こめ むぎ	「いよかん」の「いよ」とは、いよかんの生産が盛んな、愛媛県の昔の呼び名をさします。明治時代から栽培される、歴史の古い果物です。 
		さばのみそに		さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
		ほうれんそうのごまあえ		いとかまぼこ	はくさい もやし ほうれんそう にんじん	ごま	
		さわにわん		かつおぶし ぶたにく	しいたけ にんじん だけのこ えのきたけ ねぎ	かたくりこ	
		いよかん			いよかん		
13金		フレンチトースト	○	きゅうにゅう たまご		パン さとう こなざとう	今日の主食は、フレンチトーストです。フレンチトーストは、欧米で朝食やおやつとして食べられています。パンに、卵や牛乳をしみ込ませてフライパンで焼いたものです。今日は、オープンを使って焼きました。
		チリコンカン		ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら さとう マカロニ	
		チキンコンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも	
		ぶどうゼリー			ぶどう	さとう	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



2がつ よていこんだてひょう



2026年2月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
16月		むぎごはん	○			こめ むぎ	デザート、とっとチーズには、小魚とチーズとアーモンドが入っています。カルシウムや、お肌の健康を保つビタミンEがたくさん入っています。
		あげだしとうふそぼろあん		とうふ かたくりこ とりにく	しょうが	あぶら さとう かたくりこ	
		すのもの		かにかまぼこ わかめ	キャベツ もやし きゅうり	さとう	
		ぶたじゃがじる		にぼし ぶたにく みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
		とっとチーズ		かたくちいわし チーズ		アーモンド	
17火		日本全国味めぐり給食 ～長崎県～					長崎ちゃんぽんは、中太の麺と、海産物と野菜がたっぷり入った白っぽいスープが特徴です。「浦上そばろ」は、ポルトガル人が豚肉を食べようすめたことがきっかけとなって生まれた料理です。
		ちゃんぽん	○	ぶたにく あさり いか かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ きぬさや	ちゃんぽんめん あぶら	
		うらがみそぼろ		ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ しらたき もやし さやいんげん	あぶら さとう	
		かんざらし				しらたまだんご さとう はちみつ	
18水		むぎごはん	○			こめ むぎ	「竜田揚げ」とは、醤油やみりんで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる料理のことです。今日は、ほっけという魚を竜田揚げにします。
		ほっけのたつたあげ		ほっけ	しょうが	かたくりこ あぶら	
		ぶたにくとだいこんのもの		ぶたにく	しょうが にんにく にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん	あぶら さとう	
		はくさいのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ		
19木		きなこあげパン	○	きなこ		パン あぶら さとう	今日は、5年生のリクエスト給食です。お米のタルトは、高学年に人気のデザートです。米粉を使った優しい味わいがありますね。
		ポテトサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		ビーフシチュー		こうしゅうワインビーフ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	オリーブオイル じゃがいも ビーフシチュールウ	
		おこめのタルト		たまご きゅうにゅう		こむぎこ マーガリン さとう こめこ	
20金		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日のしゅうまいは、手作りの大きなしゅうまいです。しゅうまいは、蒸気の力を使って食材に火を通す、蒸し料理です。
		にくしゅうまい		ぶたにく とりにく	たまねぎ しいたけ しょうが グリンピース	さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	
		もやしのじゃこあえ		いとかまぼこ じゃこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		ほたていりちゅうかスープ		ほたて	にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ	
24火		ざっこくごはん	○			こめ ざっこく	「はっさく」は、広島県で生まれた果物です。独特のサクサクとした歯触りとさっぱりとした酸味が特徴です。 
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう	
		ちくわのあえもの		ちくわ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		こんさいのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら さといも	
		はっさく			はっさく		
25水		はちみつパン	○			パン はちみつ	かぶは、春と秋の1年に2回旬を迎えます。生で食べると大根のようなシャキシャキとした食感ですが、加熱すると柔らかく甘くなるのが特徴です。
		しろみざかなのピザソースやき		ホキ チーズ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	オリーブオイル	
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
		かぶのスープ		ウインナー	たまねぎ しめじ にんじん かぶ		
26木		むぎごはん	○			こめ むぎ	ほうれん草は、今では1年中手に入りますが、冬が旬の野菜です。冬は寒さで凍らないようにほうれん草が自分で糖を作り出すため、より甘くなると言われています。
		とりにくのねぎしおソース		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ あぶら ごまあぶら こま	
		ちぐさあえ		たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	
		だいこんのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
27金		ミートソーススパゲッティ	○	ぶたにく こなチーズ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	スパゲッティ オリーブオイル	今日のヨーグルトには、いちご、ブルーベリー、ラズベリー、クランベリーの4種類の果物が入っています。
		まめとチーズのサラダ		ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ハム チーズ	カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング	
		ミックスベリーヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム	いちご ブルーベリー ラズベリー クランベリー	さとう	