






学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和8年2月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			栄養価(小学校)		栄養価(中学校)	
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
2	月	子どもパンスライス	牛乳	ABCスープ (中)スライスチーズ (小)メンチカツ (中)ハンバーグのケチャップソースかけ いちごゼリーのフルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉 (小)メンチカツ (中)ハンバーグ (中)スライスチーズ	パン マカロニ 油 いちごゼリー レモンゼリー (中)砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ もも缶詰 西洋なし缶詰 りんご缶詰 ナタデココ (中)しょうが (中)にんにく	611	20.5	883	33.8
3	火	ごはん <div>節分献立</div>	牛乳	具だくさんみそ汁 節分豆 (小)いわしの梅大葉フライ (中)いわしの梅煮 ごぼうサラダ	牛乳 油揚げ みそ (小)いわし梅大葉フライ 黒糖福豆 (中)いわしの梅煮	ごはん ★さといも 油 砂糖	にんじん ★だいこん ★根深ねぎ ほうれんそう ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり	645	24.3	724	29.7
4	水	ゆでスパゲティ	コーヒー ミルク	ミートソース (小)コーンフライ (中)チキンのオープン焼き バジル風味のサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 (中)チキンのオープン焼き	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん セロリー (小)コーンフライ ブロッコリー キャベツ きゅうり バジル	737	31.2	869	42.8
5	木	ごはん	牛乳	豚汁 (小)てりやきチキン (中)白身魚フライ おかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (小)鶏肉 あじつきかつおぶし (中)白身魚フライ	ごはん 油 じゃがいも (小)砂糖 (小)でん粉	ごぼう にんじん たまねぎ もやし キャベツ	631	28.9	778	33.1
6	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー (小)ウインナー (中)野菜コロッケ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 (小)ウインナー わかめ	ごはん 大麦 油 じゃがいも ごま 砂糖 (中)野菜コロッケ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	716	24.3	905	28.3
9	月	わかめごはん	牛乳	肉じゃが (小)厚焼き玉子 (中)あじフリッター ほうれんそうのごま和え	牛乳 わかめ 豚肉 凍り豆腐 (小)厚焼き玉子 (中)あじフリッター	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく 乾しいたけ ほうれんそう もやし	639	28.7	804	32.9
10	火	コッペパンスライス	牛乳	クリームシチュー スラッピージョー ぼんかん	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 豚肉	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー ぼんかん	613	26.9	778	33.5
12	木	ごはん	牛乳	マーボ生揚げ (小)揚げぎょうざ (中)ポークシューマイ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ (小)ぎょうざ (中)シューマイ	ごはん 油 砂糖 でん粉 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	714	24.9	841	34.6
13	金	チキンライス	牛乳	ドリア風ソース デザートセレクト㊦ (小)ハートのハンバーグ  (中)ハートのコロッケ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ ハム (小)ハートのハンバーグ	ごはん 油 砂糖 ガトーショコラ エクレア 豆乳プリン (中)ハートのコロッケ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり 赤ピーマン バジル	750	25.4	918	26.5
16	月	ごはん	牛乳	さつまい (小)若鶏の唐揚げ (中)さわらのスタミナ焼き 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 (中)さわらのスタミナ漬け	ごはん 油 ★さつまいも (小)でん粉 砂糖	にんじん ★だいこん ★根深ねぎ こまつな ごぼう こんにやく さやいんげん (小)しょうが (小)にんにく	713	29.1	776	36.2
17	火	はちみつパン <div>スペインの郷土料理</div>	牛乳	ソバ・デ・アホ ぶどうゼリー㊦ (小)あじのエスカベッシュ (中)トルティージャ ブロッコリーのアヒージョ風ソテー	牛乳 ベーコン 鶏卵 (小)あじ ウインナー (中)アンサンブルエッグ	パン 油 クルトン 砂糖 ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん (小)黄ピーマン (小)レモン ブロッコリー (中)しょうが	632	24.2	786	26.1
18	水	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 (小)チキンナゲット(焼) (中)コーンフライ 水菜のサラダ	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ (小)チキンナゲット	地粉うどん でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ★根深ねぎ こまつな 切干しだいこん もやし みずな (中)コーンフライ	707	30.0	922	34.8
19	木	ごはん	牛乳	キャベツと生揚げのみそ汁 おかかふりかけ (小)白身魚フライ (中)てりやきチキン 野菜のうま煮	牛乳 生揚げ みそ (小)白身魚フライ 豚肉 凍り豆腐 おかかふりかけ (中)鶏肉	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖 (中)でん粉	にんじん もやし キャベツ ★だいこん	651	27.1	785	35.3
20	金	ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ 豆乳パンナコッタ㊦ (小)ポークシューマイ (中)揚げぎょうざ 豚キムチ炒め	牛乳 ミートボール (小)シューマイ 豚肉 (中)ぎょうざ	ごはん はるさめ でん粉 油 豆乳パンナコッタ	にんじん 乾しいたけ はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ ★だいこん	671	28.5	882	32.5
24	火	ごはん	牛乳	トック入りスープ (小)さわらのスタミナ焼き (中)ヤンニョムチキン ナムル	牛乳 豚肉 (小)さわらのスタミナ漬け (中)鶏肉	ごはん 油 トック ごま 砂糖 (中)でん粉	にんじん ★根深ねぎ はくさい もやし 切干しだいこん ほうれんそう (中)にんにく (中)しょうが	592	24.2	827	29.4
25	水	中華めん <div>鶴茶ん30周年献立祝</div>	牛乳	しょうゆラーメン  鶴茶ん㊦ (小)鶴茶んコロッケ  (中)チキンナゲット(焼) (中)焼きのり 香味和え	牛乳 豚肉 なたと わかめ (中)チキンナゲット (中)焼きのり	中華めん 油 (小)コロッケ 砂糖 ごま 鶴茶ん	しょうが にんじん たけのこ ★根深ねぎ きゅうり もやし こまつな にんにく ★せん茶	647	24.9	816	34.4
26	木	ごはん	牛乳	鶴茶すいとん 豚丼の具 清見	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごはん じゃがいも すいとん 油 砂糖	にんじん ★だいこん ★抹茶 こまつな たまねぎ 乾しいたけ 清見	685	30.1	831	37.0
27	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 (小)あじさんが焼きおろしソース (中)タコメンチカツ ほうれんそうのお浸し	牛乳 鶏肉 豆腐 (小)あじさんが焼き (中)タコメンチカツ	ごはん 油 ★さといも (小)砂糖 (小)でん粉	にんじん ごぼう ★だいこん こんにやく ★根深ねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう	580	26.0	726	30.5
小学校18回 中学校18回			献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	663	26.6	825	32.9

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
2月分は3月2日(月)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
1月14日から1月21日までに測定を行った検体から、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

今月の行事食献立について【給食時間 放送資料より】

25日(水) は鶴茶ん30周年献立です。

『鶴茶ん』は、鶴ヶ島市産の茶葉を使った、お茶の葉入りカップケーキで、地元のお茶に親しんでもらいたいという思いで、作られました。鶴茶んという名前や、パッケージのキャラクターは、当時の小中学生から募集して選ばれたものです。

平成7年に初登場してから今年で30年！

皆さんから人気のお菓子になったことに感謝を込めて、小学校は鶴茶んのイラストが入ったコロッケ・中学校は鶴茶んのイラストが入った焼きのり、そして30周年記念デザインの鶴茶んが出ます。

未公開物件多数！最新の物件情報はここから▶

あなたの街の 株式会社 大成住宅

私たち大成住宅は 大成シティFC 坂戸 を応援しています！

お子様向けの サッカー教室 開催中です。

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8 0120-52-1777

旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜