

2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 かぜにまけない 体をつくろう

所沢市立所沢小学校

日 曜	献立名			おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体をつくる もとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー たん白質	
	主 食	牛乳	お か す				kcal	g
2 月	ぶどうパン	牛乳	マーマレードチキン ポテトサラダ やさしいスープ	パン、マーマレード、あぶら じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり、ピーマン とうもろこし、はくさい、セロリ	545	23.7
3 火	ふくまめごはん	牛乳	イワシのたつたあげ おかかあえ けんちんじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこ さといも	とりにく、だいず、牛乳 イワシ、かつおぶし かまぼこ、とうふ	にんじん、しょうが、はくさい こまつな、こんにゃく だいこん、ごぼう、ねぎ	501	22.6
4 水	ごはん	牛乳	ガバオライスのく こまつなサラダ フォーのスープ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこめん	牛乳、とりにく、ツナ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ にんにく、こまつな、キャベツ にんじん、みずな、もやし だけのこ、しょうが	559	26.4
6年1組が考えた献立 「冬野菜給食」								
5 木	うどん	牛乳	ふゆやさいうどん かきあげ れんこんサラダ	うどん、さつまいも こめこ、こむぎこ、あぶら さとう、こま、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく	にんじん、ごぼう、たまねぎ みずな、れんこん、はくさい とうもろこし きゅうり、こんにゃく	519	19.1
6 金	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(カレールウ) ハムサラダ しらぬい	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、さとう	牛乳、ぶたにく、ハム	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ きゅうり、しらぬい	589	21.5
9 月	ごはん	牛乳	アジフライ ひじきのいために みそじる	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、アジ、とりにく さつまいも、ひじき わかめ、みそ	にんじん、しらたき さやいんげん、たまねぎ えのき	544	23.0
6年4組が考えた献立 「からあげ定食」								
10 火	チャーハン	ヨーグル ミルク	からあげ なっとうあえ はるさめスープ	こめ、さとう、あぶら かたくりこ、こめこ はるさめ	やきぶた、コーヒーマルク とりにく、なっとう かつおぶし、たまご	だけのこ、ねぎ、しょうが にんにく、こまつな、もやし キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ	575	27.1
12 木	ごはん	牛乳	ぎんサワラのこうみやき しおこんぶあえ さつまいものそぼろに	こめ、あぶら、さとう さつまいも 、かたくりこ	牛乳、ぎんサワラ しおこんぶ ぶたにく、ちくわ	にんにく、しょうが、ねぎ はくさい、きゅうり、 にんじん こんにゃく、たまねぎ、かぶ しいたけ、さやいんげん	588	23.8
13 金	ココアあげパン	牛乳	かいそうサラダ ボールビーンズ	パン、あぶら、ココア さとう、じゃがいも パンこ	牛乳、かいそうミックス わかめ、にくだんこ ベーコン、だいず	きゅうり、キャベツ、にんにく にんじん 、たまねぎ、トマト	668	24.5
16 月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんツナマヨサラダ いなかじる	こめ、さとう マヨネーズ、あぶら	牛乳、ぶたにく、ツナ かまぼこ、とりにく	しょうが、にんにく、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり とうもろこし、だいこん こまつな、ねぎ	521	23.5
6年3組が考えた献立 「ザ ちゅうか」								
17 火	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげきょうざ はるさめサラダ いちご	ちゅうかめん、あぶら きょうざ、はるさめ さとう	牛乳、ぶたにく みそ、ハム	にんにく、しょうが、にんじん もやし、にら、ねぎ きゅうり、キャベツ、いちご	629	27.7
6年4組が考えた献立 「サケの塩焼きと たきこみご飯の和定食」								
18 水	たきこみごはん	牛乳	サケのしおやき きゅうりとわかめのすのもの とんじる	こめ、あぶら、さとう	とりにく、あぶらあげ 牛乳、サケ、わかめ ぶたにく、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ きゅうり、だいこん、ねぎ	502	27.8
6年1組が考えた献立 「ごはんが進む すきやき定食」								
19 木	ごはん	牛乳	イカのササあげ きゅうりのピリからづけ ぎゅうにくのすきやきふう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう	牛乳、イカ ぎゅうにく、とうふ	きゅうり、だいこん しらたき、にんじん、ねぎ はくさい、たまねぎ	623	26.1
20 金	コッペパン スライス	牛乳	やきウインナー フレンチサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ バター	牛乳、ウインナー とりにく	たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり にんじん	617	24.1
6年5組が考えた献立 「冬のあったか キムチなべ給食」								
24 火	ごはん	お茶	しゅうまい 3しょくナムル キムチなべ	こめ、かたくりこ、さとう あぶら、しゅうまいのかわ ごま	ぶたにく、とうふ、みそ	おちゃ、しょうが、たまねぎ しいたけ、もやし、ほうれんそう にんじん、にんにく、はくさい ねぎ、キムチ、にら	438	19.8
25 水	ごはん	牛乳	さばのぶなかほしやき うめおかかあえ とりじゃが	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、サバぶなかほし かつおぶし、とりにく	こまつな、キャベツ、にんじん うめ、こんにゃく たまねぎ、さやいんげん	558	24.6
6年2組が考えた献立 「とりにくのてりやき定食」								
26 木	じゃこわかめ ごはん	牛乳	とりにくのてりやき パリパリなっとうあえ みそじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ きょうざのかわ	わかめ、ちりめんじゃこ 牛乳、とりにく、なっとう かつおぶし、とうふ、みそ	にんにく、こまつな、キャベツ にんじん、だいこん、なめこ	516	28.1
27 金	スパゲッティ	牛乳	アマトリチャーナソース イタリアンサラダ とことこにんじんゼリー	スパゲッティ、あぶら さとう、かたくりこ とことこにんじんゼリー	牛乳、ベーコン なまクリーム チーズ、ハム	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、きゅうり、トマト	624	23.4

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しく下さい。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量 562 24.3