



## 2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 カゼにまけない からだをつくろう

所沢市立北小学校

日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギーの もとになる食品	(赤) おもに体をつくる もとになる食品	(緑) おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
				keal	g				
2	月	ごはん	牛乳	イナダのさいきょうやき ピリからだいこん すきやきに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、とうふ、 イナダさいきょうづけ	だいこん、しらたき、 にんじん、たまねぎ、 はくさい、ねぎ	520	24.7
3	火	ごはん	牛乳	イワシのいそべフライ ごもくに せつぶんすまじる	こめ、こむぎこ、ごま、 パンこ、あぶら、さとう	牛乳、イワシ、あおのり、 とり肉、たいす、こんぶ、 とうふ、かまぼこ	しょうが、こんにゃく、 にんじん、ごぼう、 しいたけ、みつば	530	22.0
4	水	ワインナー <sup>ビラフ</sup>	牛乳	タンドリーチキン コンソメスープ いちご	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ	ワインナー、ベーコン、 牛乳、とり肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 セロリ、にんにく、しょうが、 キャベツ、いちご	529	25.6
5	木	肉にこみ うどん	牛乳	キャラメルボテト にんじんとはくさいのあさづけ ヨーグルト	うどん、さとう、あぶら、 さつまいも、バター、ごま	あぶらあげ、ぶた肉、 牛乳、こんぶ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、こまつな、 しょうが、はくさい	517	21.7
6	金	コッペパン スライス	牛乳	やきロングワインナー ブロッコリーのサラダ クリームシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ワインナー、 ぶた肉、ベーコン、 なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、 エリンギ	616	25.7
9	月	ごはん	牛乳	サバのみぞれかけ こまつなのごまあえ わかめのみぞしる	こめ、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、サバ、みぞ、 わかめ、とうふ、 あぶらあげ	はねぎ、こまつな、 にんじん、もやし、 ねぎ	516	25.0
10	火	キムタク ごはん	牛乳	はるまき はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	こめ、むぎ、あぶら、 はるまき、はるさめ、 さとう、ごま、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、ハム、 なると、たまご	キムチ、ねぎ、たくあん、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、きくらげ、 もやし	569	19.5
12	木	バターロール	牛乳	スパゲティナポリタン とり肉のしおやき フレンチサラダ	パン、スパゲッティ、 あぶら、さとう	牛乳、ハム、とり肉	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、しょうが、 キャベツ、とうもろこし	585	28.4
13	金	むぎごはん	牛乳	ピピンバ（肉） ピピンバ（ナマル） トップギアースープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま、トップギ	牛乳、ぶた肉、みぞ、 とり肉	しょうが、にんにく、 にんにく、だいこん、 ねぎ、キャベツ	526	24.4
16	月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどん チンゲンサイのちゅうかサラダ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、エビ、 うずらたまご、イカ、ハム	しょうが、にんにく、 しいたけ、 きくらげ、だけのこ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、だいこん、 チンゲンサイ	500	24.4
17	火	わかめごはん	牛乳	からあげ こまつなのおひたし とんじる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉、 ぶた肉、あぶらあげ、みぞ	しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、ねぎ	619	24.3
18	水	ごはん	牛乳	とり肉のネギしおやき きんぴら だいこんのそぼろに	こめ、あぶら、かたくりこ、 ごま、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉	にんにく、ねぎ、レモン、 ごぼう、こんにゃく、 にんじん、だいこん	493	25.2
19	木	こどもパン	牛乳	やきボテト ブロッコリーのにんにくソース ビーフシチュー	パン、ステーキカットボテト、 あぶら、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅう肉	ブロッコリー、にんにく、 しょうが、にんじん、 たまねぎ	695	24.2
20	金	ちゅうかめん	牛乳	タンメン アジフライ しらぬい	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶた肉、アジ	にんにく、 にんじん、ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、 しこり、さくらげ、しらぬい	624	29.1
24	火	ごはん	おちゅ	とんかつ グリーンサラダ だいこんとわかめのみぞしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	ぶた肉、あぶらあげ、 わかめ、みぞ	おちゅ、キャベツ、 きゅうり、だいこん	503	18.2
25	水	キムチ チャーハン	牛乳	やきぎょうざ もやしどきゅううりのナマル こまつなとコーンとたまごのスープ	こめ、あぶら、さとう、 ぎょうざ、ごま、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 たまご	ねぎ、キムチ、きゅうり、 もやし、 しょうが、にんにく、 とうもろこし、こまつな	557	22.6
26	木	かやくごはん	牛乳	サケのおろしソース ポテトサラダ りんごゼリー	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも、マヨネーズ、 ゼリー	とり肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、牛乳、 ギンサケ、ハム	しこり、しらたき、 にんじん、だいこん、 しこり、たまねぎ、 とうもろこし	581	23.5
27	金	くろパン	コーヒー ミル	とり肉のバーベキューソース たまねぎたっぷりドレッシングサラダ やさいスープ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	コーヒー、ミルク、とり肉、 ハム、ベーコン	しこり、たまねぎ、りんご、 にんにく、キャベツ、セロリ、 とうもろこし、にんじん	494	23.0

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

平均栄養量

554

24.0

ご心配な方はお問い合わせください。

(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

※ はいは、毎日洗って持ってきてましょう。（スプーンが必要な日は給食室で用意をします。）

※ スパゲティの日には、フォークを持ってきててもかまいません。

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

6年生が家庭科で習ったことを活かした献立を立ててくれました。

各クラス2名の献立を2月に入れました。

給食だよりには、6年生が考えた献立の絵とコメントを載せました。

是非ご覧ください。

6日（金）：6の3 10日（火）：6の2 17日（火）：6の2

19日（木）：6の1 24日（火）：6の3 25日（水）：6の1

- とここオーガニックの野菜を給食で使用する日に、「とここオーガニック」のマークをつけました。
- 今月は、人参とさつまいもです。

