



## 2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 カゼにまけないからだをつくろう

所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
3	火	ゆかりごはん 牛乳 カリカリきなこまめ おにのみそしる	 イワシのかばあげ 牛乳 カリカリきなこまめ おにのみそしる	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、イワシ、だいず きなこ、あぶらあげ かまぼこ、みそ	ゆかり、しょうが、にんじん だいこん、ねぎ	523	20.0	
4	水	きつねうどん 牛乳 プロッコリーのごまあえ かんべい	ささかまのいそべあげ 牛乳 プロッコリーのごまあえ かんべい	うどん、さとう、こむぎこ あぶら、こま	とり肉、あぶらあげ 牛乳、ささかまぼこ あおのり	にんじん、こまつな、たまねぎ はねぎ、しめじ、プロッコリー かんべい	512	25.0	
5	木	ごはん 牛乳	とりのてりやき ひじきのいたために けんちんじる	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、さといも	牛乳、とり肉、ひじき あぶらあげ、ぶた肉 とうふ	しょうが、しらたき、にんじん こんにゃく、だいこん、ごぼう ねぎ	515	25.3	
6	金	むぎごはん 牛乳	とんどのんぐ あさづけ こしねじる	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ こんぶ、とり肉、とうふ あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、きゅうり、にんじん ごぼう、たまねぎ、こんにゃく しいだけ、はねぎ	520	27.2	
9	月	ごはん 牛乳	ユーリンチー きりほしだいこんのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、こま、はるさめ	牛乳、とり肉、ハム なると	しょうが、ねぎ きりほしだいこん、きゅうり にんじん、きくらげ	617	28.7	
10	火	ごもく てまきし	エビフライ ほうれんそうのおひたし すまじる	 こめ、さとう、あぶら こむぎこ、パンこ	とり肉、こうやどうふ あぶらあげ、のり、牛乳 エビ、わかめ、かまぼこ	かんぴょう、にんじん しいだけ、ほうれん草 もやし、ねぎ、だけのこ	550	25.4	
12	木	はちみつパン 狭山茶	とことこキャロットシチュー チーズミートパイ りんご	 パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ ぎょうざのかわ	ぶた肉、ベーコン ぎゅう肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、りんご	677	26.3	
13	金	むぎごはん 牛乳	とことこオーガニックさつまいものカレー ヤーコンとにんじんのパリパリサラダ キャロットオレンジゼリー	 こめ、むぎ、あぶら こめこ、さつまいも ヤーコン、さとう	牛乳、ぶた肉、かんてん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ほうれん草、 キャベツ、だいこん、こまつな リーキ、みかん、レモン	628	19.1	
16	月	しおこんぶと とうもろこしの ごはん	とりにくのねぎソースかけ わふううツナサラダ ぐだくさんやさしいスープ ポンカン	 こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ こま、じゃがいも	しおこんぶ、牛乳 とり肉、ツナ、ベーコン	とうもうこし、しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ポンカン	564	25.4	
17	火	ちゅうかめん 牛乳	しゅんのやさしいおラーメン さつまるちゃん だいこんとこんぶのさっぱりあさづけ	 ちゅうかめん、あぶら こま、さとう、さつまいも かたくりこ	コーヒーミルク、ぶた肉 ハム、チーズ、こんぶ	にんじん、もやし、ねぎ にら、しめじ、にんにく しょうが、はくさい	690	26.2	
18	水	はつがげんまい ごはん	にくだんご ほうれんそうのいそあえ やさいたっぷりみそしる	 こめ、パンこ、さとう かたくりこ、はつがげんまい	牛乳、ぶた肉、のり とうふ、あぶらあげ みそ	たまねぎ、えのき ほうれん草、もやし にんじん、ねぎ	523	22.6	
19	木	すずしろの まぜごはん	サケのごましおやき ふゆやさいのほっこりじる みかん	 こめ、むぎ、あぶら こま、じゃがいも	牛乳、キンサケ あぶらあげ、みそ	だいこんのは、だいこん にんじん、こんにゃく ごぼう、ねぎ、みかん	486	20.3	
20	金	こどもパン	ホキのあまからあげ ごぼうサラダ もとはしさんのキャベツスープ	パン、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう、こま マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、ホキ、ベーコン とり肉	しょうが、ごぼう、にんじん キャベツ、たまねぎ、ににく	543	24.3	
24	火	フレンチ トースト	牛乳 デコポン	 パン、バター、さとう あぶら	牛乳、たまご、ぶた肉 ワインナー、ベーコン	たまねぎ、トマト、キャベツ ピーツ、デコポン	556	24.3	
25	水	むぎごはん 牛乳	ピビンバのぐ・ナマル キムチスープ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら さとう、こま	牛乳、ぶた肉、みそ とうふ、ヨーグルト	しょうが、ににく、にら ほうれん草、だいこん にんじん、ねぎ、しいだけ もやし、キャベツ、キムチ	539	28.5	
26	木	ごはん 牛乳	とりにくときくいものあますあんかけ とことことうにゅうごまじる ネープルオレンジ	 こめ、かたくりこ、あぶら きくいも、さとう、こま	牛乳、とり肉 かつおだし、あぶらあげ とうにゅう、みそ	しょうが、にんじん、だいこん はくさい、ねぎ ネープルオレンジ	576	26.2	
27	金	ワインナー ピラフ	タンドリーチキン とことこオーガニックだいこんとツナのサラダ ふゆやさいのABCスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも マカロニ	ワインナー、ベーコン 牛乳、とり肉 ヨーグルト、ツナ	セロリ、にんじん、たまねぎ だいこん、みずな、はくさい ににく	558	29.8	

学校・家庭・地域で広げよう！

## 食の回転 学校給食展

令和8年

2月6日（金）12時30分～17時  
2月7日（土）9時～16時  
(最終受付15時30分まで)

吾妻まちづくりセンター

〒359-1139

埼玉県所沢市久米2229番地の1

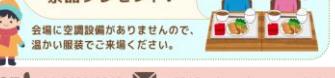
駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

主催 所沢市学校食育研究会 所沢市教育委員会 お問い合わせ 保健給食課 04-2998-9249 a9249@city.tokorozawa.lg.jp

- 児童生徒の作品
- 学校給食の歴史
- 給食で使用する器具の展示
- 給食センター・学校の  
おすすめ献立

他にも...

- 大釜のかき混ぜ体験
- クイズラリーなど

クイズに正解すると  
景品プレゼント♪

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。

※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。



はしは、毎日持ってきてましょう。はしに、名前を書きましょう。

### 2月の地場産物

