



## 2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 かぜに負けない体をつくろう

所沢市立中富小学校

| 日 曜  | 献 立 名   |   | (黄) おもに<br>エネルギーの<br>もとになる食品                  | (赤) おもに<br>体をつくる<br>もとになる食品                     | (緑) おもに<br>体の調子を整える<br>もとになる食品                                     | エネルギー   | たん白質  |     |      |
|------|---|---|---|---|--|---|-------|-----|------|
|      |   |   |   |   |  | kcal  | g     |     |      |
| 2 月  | ごはん   | 牛乳<br>マーボー豆腐<br>こぶきいも<br>パンサンスー   | こめ、あぶら、さとう、<br>かたくりこ、じゃがいも、<br>はるさめ           | 牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ、<br>あおのり、ハム                       | にんにく、しょうが、<br>にんじん、ねぎ、にら、<br>こまつな、もやし                              | 580   | 25.0  |     |      |
| 3 火  | <div>節分献立</div><br>ふくまめ<br>ごはん  | 牛乳<br>イワシのかばやき<br>はくさいのおひたし<br>おにのすましじる  | こめ、むぎ、さとう、<br>かたくりこ、あぶら                       | あぶらあげ、だいず、<br>とり肉、牛乳、イワシ、<br>かつおぶし、かまぼこ、<br>わかめ | にんじん、しょうが、<br>はくさい、こまつな、ねぎ   | 566   | 24.0  |     |      |
| 4 水  | うどん   | 牛乳<br>にくうどん<br>わかめのすのもの<br>さつまいもむしパン     | うどん、あぶら、さとう、<br>むしパンミックス、<br>さつまいも            | 牛乳、ぶた肉、わかめ、<br>ちくわ                              | ほうれん草、にんじん、<br>たまねぎ、ねぎ、しょうが、<br>しいたけ、もやし                           | 588   | 25.0  |     |      |
| 5 木  | ぶどうパン   | 牛乳<br>マカロニグラタン<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ     | パン、あぶら、こむぎこ、<br>バター、マカロニ、パンこ、<br>さとう、じゃがいも    | 牛乳、とり肉、チーズ、<br>ベーコン、だいず                         | たまねぎ、にんじん、ぶどう<br>マッシュルーム、キャベツ、<br>きゅうり、にんにく、トマト                    | 644   | 25.8  |     |      |
| 6 金  | ごはん   | 牛乳<br>アジフライ<br>キャベツのほんすあえ<br>さつまいものみそしる  | こめ、こむぎこ、パンこ、<br>あぶら、さつまいも                     | 牛乳、アジ、みそ  | キャベツ、きゅうり、<br>にんじん、レモン、<br>たまねぎ、ねぎ                                 | 545   | 21.3  |     |      |
| 9 月  | ちゅうかめん  | 牛乳<br>しおラーメン<br>はるまき<br>かぶときゅうりの<br>オイルづけ   | ちゅうかめん、あぶら、<br>こま、はるまき、さとう                    | 牛乳、ぶた肉  | こまつな、にんじん、<br>キャベツ、もやし、<br>たまねぎ、きくらげ、<br>かぶ、きゅうり                   | 561   | 23.7  |     |      |
| 10 火 | ごはん   | 牛乳<br>サバのぶなかほし<br>ほうれん草のこまあえ<br>とんじり  | こめ、こま、さとう、<br>さといも、あぶら                        | 牛乳、サバぶなかほし、<br>ぶた肉、とうふ、<br>あぶらあげ、みそ             | ほうれん草、にんじん、<br>もやし、だいこん、ごぼう、<br>ねぎ、こんにゃく                           | 574   | 26.7  |     |      |
| 12 木 | こぎつねすし  | 牛乳<br>イカのさらさあげ<br>キャベツのおひたし<br>こまつなのみそしる  | こめ、さとう、こま、<br>かたくりこ、あぶら                       | とり肉、あぶらあげ、牛乳、<br>イカ、かつおぶし、みそ                    | にんじん、しょうが、<br>キャベツ、こまつな、<br>たまねぎ                                   | 527   | 24.2  |     |      |
| 13 金 | <div>やきたて<br/>ココアパン</div>   | 牛乳<br>とうみょうツナサラダ<br>ポトフ   | パン、さとう<br>ココア、あぶら、<br>こま、じゃがいも、<br>ホットケーキミックス | 牛乳、ツナ、ウィンナー                                     | とうみょう、キャベツ、<br>にんじん、たまねぎ、かぶ、<br>セロリ                                | 619   | 21.4  |     |      |
| 16 月 | はつがげんまい<br>ごはん  | 牛乳<br>ビビンバ<br>わかめスープ<br>ほうじちゃプリン  | こめ、はつがげんまい、<br>あぶら、さとう、こま、<br>ほうじちゃプリン        | 牛乳、ぶた肉、みそ、<br>とり肉、とうふ、わかめ                       | しょうが、にんにく、<br>だいずもやし、ほうれん草、<br>にんじん、ねぎ、たけのこ                        | 599   | 26.8  |     |      |
| 17 火 | ごはん   | 牛乳<br>プリのてりあげ<br>れんこんのきんぴら<br>せんべいじる  | こめ、かたくりこ、あぶら、<br>さとう、なんぶせんべい                  | 牛乳、プリ、とり肉                                       | しょうが、こんにゃく、<br>れんこん、にんじん、<br>だいこん、ごぼう、こまつな                         | 606   | 24.6  |     |      |
| 18 水 | さといもの<br>わふう<br>スパゲッティ  | 牛乳<br>とりにくのこうみやき<br>マセドアンサラダ  | スパゲッティ、あぶら、<br>さといも、バター、<br>じゃがいも、さとう         | ベーコン、牛乳、とり肉                                     | にんにく、たまねぎ、<br>ほうれん草、にんじん、<br>しょうが、きゅうり、<br>とうもろこし                  | 492   | 25.2  |     |      |
| 19 木 | ごはん   | 牛乳<br>てづくりおろしハンバーグ<br>こまつなのいそあえ<br>はくさいのみそしる  | こめ、パンこ、あぶら、<br>さとう、かたくりこ                      | 牛乳、ぶた肉、たまご、<br>のり、あぶらあげ、わかめ、<br>みそ              | たまねぎ、だいこん、<br>しょうが、こまつな、<br>もやし、にんじん、<br>はくさい、ねぎ                   | 562   | 26.9  |     |      |
| 20 金 | ナン  | 牛乳<br>チリコンカン<br>ブロッコリーサラダ<br>しらぬい   | ナン、じゃがいも、あぶら、<br>さとう                          | 牛乳、だいず、ぶた肉                                      | たまねぎ、にんじん、<br>にんにく、トマト、<br>ブロッコリー、<br>とうもろこし、しらぬい                  | 515   | 24.8  |     |      |
| 24 火 | ごはん   | 牛乳<br>しおぶたどん<br>チョレギサラダ<br>にらたまスープ  | こめ、あぶら、こま、<br>かたくりこ、さとう                       | 牛乳、ぶた肉、のり、<br>とり肉、たまご、とうふ                       | ねぎ、もやし、にんにく、<br>はねぎ、レモン、キャベツ、<br>にんじん、とうもろこし、<br>たまねぎ、にら           | 532   | 28.5  |     |      |
| 25 水 | コッペパン<br>スライス   | コーヒー<br>ミルク<br>やきウィンナー<br>イタリアンサラダ<br>パンプキンスープ  | パン、さとう、あぶら、<br>こめこ                            | コーヒーミルク、<br>ウィンナー、とり肉、牛乳                        | たまねぎ、キャベツ、<br>みずな、きゅうり、<br>とうもろこし、にんじん、<br>かぼちゃ                    | 572   | 23.5  |     |      |
| 26 木 | はつがげんまい<br>ごはん  | 牛乳<br>こうやどうふのうまに<br>ごぼうのみつがらめ<br>こまつなのおかかあえ   | こめ、はつがげんまい、<br>あぶら、さとう、こま、<br>かたくりこ、こま        | 牛乳、こうやどうふ、<br>とり肉、かつおぶし                         | こんにゃく、にんじん、<br>たけのこ、たまねぎ、<br>しいたけ、しょうが、<br>さやいんげん、ごぼう、<br>こまつな、もやし | 535   | 23.5  |     |      |
| 27 金 | むぎごはん   | 牛乳<br>チキンカレー<br>カリホリサラダ <br>にんじんゼリー    | こめ、むぎ、じゃがいも、<br>あぶら、こむぎこ、バター、<br>さとう、ゼリー      | 牛乳、とり肉  | たまねぎ、にんじん、<br>しょうが、にんにく、かぶ、<br>きゅうり                                | 601   | 21.1  |     |      |
| 18回  | ※ 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。<br>※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。<br>※ はしは、毎日洗って持ってきてきましょう。持ち物には名前を書きましょう。<br>※ 今月の中富でとれた野菜は星マークです。<br>※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。 |   |   |   |  |  | 平均栄養量 | 568 | 24.6 |



## みんなで食べよう！ とことこオーガニック

4日～6日の給食には、とことこオーガニックの野菜（にんじん、さつまいも）を使用する予定です。  
また、27日のにんじんゼリーには、とことこオーガニックのにんじんが使用されています。



この取り組みに栄養士が  
名前をつけました。  
このマークを  
ぜひ覚えてください！