





2 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 カゼに負けない体をつくろう

所沢市立和田小学校

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	
								kcal	g	
2 月	キムタク ごはん	牛乳	ビッグシュウマイ はるさめとわかめのサラダ フルーツポンチ		こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ゼリー、 しゅうまいのかわ	ぶた肉、牛乳、とうふ、 ひじき、みそ、わかめ、 ハム	キムチ、ねぎ、つぼづけ、 たまねぎ、しょうが、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、パイン、 りんご、もも	593	22.7	
3 火	<div>節分献立</div> だいずごはん	牛乳	イワシのてりあげ ばいにくあえ はくさいのみそしる		こめ、あぶら、 かたくりこ、 さとう	とり肉、だいず、牛乳、 イワシ、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんじん、しょうが、きゅうり、 だいこん、うめ、はくさい、ねぎ	514	22.6	
4 水	<div>立春献立</div> うぐいす あげパン	牛乳	ポトフ はるのかおりサラダ いちご		パン、あぶら、 じゃがいも、 さとう	うぐいすきなこ、牛乳、 ウインナー	にんじん、たまねぎ、かぶ、 キャベツ、セロリ、なのはな、 うど、とうもろこし、いちご	510	18.2	
5 木	ごはん	牛乳	ギンサワラのカレーやき なまあげとはくさいのみそに なの花のごまあえ		こめ、さとう、 こま、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ギンサワラ、 ぶた肉、なまあげ、 みそ	しょうが、にんじん、こんにゃく、 はくさい、こまつな、なのはな、 もやし	591	26.7	
6 金	ジャージャー めん (ちゅうかめん)	牛乳	ジャージャーめん(ぐ) はるまき ブロッコリーのガーリックソースあえ		ちゅうかめん、 あぶら、さとう、 かたくりこ、 はるまき	牛乳、ぶた肉、みそ	たまねぎ、だけのこ、にんじん、 ごぼう、しいたけ、ねぎ、 にんにく、しょうが、ブロッコリー	611	25.6	
9 月	わかめごはん	牛乳	サバのゆずみそがけ こまつナサラダ けんちんじる		こめ、さとう、 あぶら、さといも、 かたくりこ	わかめ、牛乳、サバ、 みそ、ツナ、とり肉、 とうふ	ゆず、キャベツ、こまつな、 きゅうり、にんじん、レモン、 こんにゃく、だいこん、ごぼう、 ねぎ	549	23.4	
10 火	いちごマープル しょくパン	コーヒ ミルク	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ はくさいとだいこんのとりスープ		パン、じゃがいも、 あぶら、マカロニ、 さとう、マヨネーズ、 かたくりこ	コーヒーマルク、 ベーコン、たまご、 牛乳、ハム、ぶた肉	たまねぎ、ほうれん草、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、にんにく、にんじん、 だいこん、はくさい	595	24.6	
12 木	ちゅうかどん (むぎごはん)	牛乳	ちゅうかどん(ぐ) イカのチリソースかけ 国産オレンジ		こめ、むぎ、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、イカ、 ホタテ、エビ、 うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、 だけのこ、キャベツ、きくらげ、 こまつな、ねぎ、オレンジ	618	29.5	
13 金	まるパン スライス	牛乳	テリヤキチキン たいようくんシチュー れんこんのごまドレサラダ ココアプリン		パン、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こめこ、じゃがいも、 ココア、こめ、 ごまドレッシング	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン、とう乳、 なまクリーム	しょうが、たまねぎ、にんじん、 パセリ、れんこん、きゅうり	665	29.9	
16 月	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし ごぼうとこんにゃくのにも なっとうあえ		こめ、さとう	牛乳、なっとう、 ホッケいちやほし、 ぶた肉、かつおぶし	こんにゃく、ごぼう、しょうが、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、たくあん	556	27.1	
17 火	ポーク カレーライス (むぎごはん)	牛乳	ポークカレーライス(カレー) ブロッコリーのサラダ ヨーグルト		こめ、あぶら、 むぎ、じゃがいも、 はちみつ、バター、 こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、きゅうり、 ブロッコリー、とうもろこし、 キャベツ	624	22.7	
18 水	さつまいも ごはん	牛乳	やきとり タコとこんにゃくのみそあえ かきたまじる	<div>とこオガ人参・ さつま芋 使用</div> 	こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	とり肉、あぶらあげ、 こんぶ、牛乳、タコ、 みそ、たまご、わかめ	にんじん、こんにゃく、ねぎ、 しょうが、きゅうり、えのき	529	30.8	
19 木	きつねうどん (うどん)	牛乳	きつねうどん(しる) ちくわのいそべあげ にんじんシリシリ			うどん、さとう、 こむぎこ、あぶら	牛乳、あぶらあげ、 ぶた肉、ちくわ、 青のり、ツナ、 きんしたまご、 かつおぶし	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しいたけ、こまつな	569	27.6
20 金	ごはん	牛乳	フォールカツレツ あさづけ さつまじる			こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、こま、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、とり肉、 しおこんぶ、みそ、 あぶらあげ	はくさい、きゅうり、かぶ、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ	612	25.7
24 火	ごはん	牛乳	プリのにんにくあげ れんこんのきんぴら いそあえ		こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こま	牛乳、プリ、ぶた肉、 のり	にんにく、しょうが、にんじん、 れんこん、こんにゃく、もやし、 さやえんどう、ほうれん草	581	25.5	
25 水	いりこめし	牛乳	メヌケのさいきょうやき きりほしだいこんのハリハリづけ そうめんじる		こめ、あぶら、 さとう、こま、 そうめん	ちりめんじゃこ、 牛乳、あぶらあげ、 こんぶ、とり肉、 メヌケさいきょうづけ、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、きゅうり、 きりほしだいこん、しいたけ、 ねぎ、こまつな	508	25.6	
26 木	くろパン	牛乳	ウインナーのサルサソースかけ ピーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー		パン、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、 牛肉、ベーコン	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 トマト、しょうが、にんじん、 マッシュルーム、ほうれん草、 とうもろこし	714	25.2	
27 金	ビビンバ (むぎごはん)	牛乳	ビビンバ(やき肉)(ナムル) わかめいりトック りんご		こめ、あぶら、 むぎ、さとう、 かたくりこ、 トッポキ、こま	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、わかめ	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、にんじん、ねぎ、 キャベツ、しめじ、りんご	593	29.1	

☆はしは、毎日洗って持ってきてみましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。

※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

平均栄養量

585 25.7

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。