



家庭数

令和7年度

とことこ
オーガニックの
にんじんと
さつまいも山田さんの
さつまいも

2月分学校給食予定献立表

森田さんの
はくさいと
だいこんと
キャベツ

河口さんのこまつな

見澤さんの
ほうれんそう

【給食目標】 カゼに負けない体をつくろう

所沢市立柳瀬小学校

| 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 | わかめごはん | 牛乳 | サケフライ きりぼしだいこんのハリハリづけ じゃがいも、さとう、 かたくりこ | 牛乳、わかめ、ギンサケ、 ハム、ぶた肉 | きりぼしだいこん、きゅうり、 もやし、たまねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、いんげん | 693 | 30.2 |
| 3 | 火 | 節分献立 だいずごはん | 牛乳 | メヌケさいきょうやき こまつなごまあえ すましじる | 牛乳、とり肉、だいず、 あぶらあげ、かまぼこ、 メヌケさいきょうづけ、 とうふ | にんじん、さやえんどう、 ★ ごぼう 、もやし、えのきだけ、 チンゲンサイ、ねぎ | 491 | 25.6 |
| 4 | 水 | ビビンバ | 牛乳 | くきわかめのスープ いちご(2コ) | 牛乳、ぶた肉、みそ、 くきわかめ、とうふ | にんにく、しょうが、★ ごぼう 、 もやし、にんじん、ねぎ、いちご | 528 | 26.5 |
| 5 | 木 | かんとんめん | 牛乳 | ◎手づくりジャンボぎょうざ ピリカラきゅうり | 牛乳、ぶた肉、エビ、 なると | にんじん、チンゲンサイ、 ★ はくさい 、たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、しょうが、にんにく、 ★ キャベツ 、にら、きゅうり | 624 | 33.5 |
| 6 | 金 | ツイストパン | 牛乳 | とり肉とじゃがいものスープに やきウィンナー ツナサラダ ヨーグルト | 牛乳、とり肉、ツナ ウィンナー、ヨーグルト | たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、きゅうり、★ キャベツ 、 とうもろこし | 730 | 34.3 |
| 9 | 月 | ごはん | 牛乳 | カツオのごまだれかけ はくさいのしおこんぶあえ せんべいじる | 牛乳、カツオ、みそ、 こんぶ、とり肉 | しょうが、★ はくさい 、きゅうり、 にんじん、しらたき、★ だいこん 、 ねぎ、★ ごぼう | 570 | 27.8 |
| 10 | 火 | きなこ あげパン | 牛乳 | 肉だんごとくさいのクリームに ブロッコリーのガーリックソース シークワーサーゼリー | 牛乳、きなこ、肉だんご、 チーズ | にんじん、たまねぎ、★ はくさい 、 マッシュルーム、ブロッコリー、 にんにく | 596 | 21.5 |
| 12 | 木 | ねぎしお ぶたどん | お茶 | あげごぼうのごまだれかけ すいとん | ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ | お茶、ねぎ、にんにく、たまねぎ、 しめじ、にら、レモン果汁、 ごぼう、にんじん、★ だいこん | 634 | 26.6 |
| 13 | 金 | ミートソース スパゲティ | 牛乳 | コールスローサラダ 手づくりココアプリン | 牛乳、ぶた肉、チーズ、 生クリーム | にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマト、★ キャベツ 、きゅうり、 とうもろこし | 645 | 28.1 |
| 16 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 あげエビパオズ(2コ) キャベツのちゅうかサラダ | 牛乳、ぶた肉、とうふ、 エビパオズ | にんじん、ねぎ、たけのこ、にら、 しいたけ、しょうが、にんにく、 きゅうり、★ キャベツ 、 とうもろこし | 630 | 26.8 |
| 17 | 火 | ライス ボールパン | 牛乳 | マダイのマヨネーズやき ほうれんそうとコーンのサラダ コンソメスープ | 牛乳、マダイ、チーズ、 とり肉 | たまねぎ、しいたけ、きゅうり、 ★ ほうれんそう 、とうもろこし にんじん、★ キャベツ 、しめじ、 セロリ | 592 | 27.8 |
| 18 | 水 | たてわり給食 小江戸チキン カレーライス | 牛乳 | ブロッコリーサラダ ヨーグルト | 牛乳、とり肉、ヨーグルト | ★ にんじん 、たまねぎ、★ ごぼう 、 しょうが、にんにく、りんご、 ブロッコリー、★ キャベツ 、 とうもろこし | 623 | 24.0 |
| 19 | 木 | 食育の日 きつねうどん | 牛乳 | さつまいもむしパン チキンサラダ | 牛乳、ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ | ★ にんじん 、たまねぎ、ねぎ、 ★ ごぼう 、★ ほうれんそう 、 きゅうり、もやし | 556 | 24.7 |
| 20 | 金 | オムライス | 牛乳 | ハムときゅうりのサラダ ABCスープ みかんゼリー | 牛乳、とり肉、ハム、 オムライス用たまご | トマト、★ にんじん 、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、きゅうり、 もやし、★ キャベツ 、セロリ | 524 | 22.6 |
| 24 | 火 | ナン | 牛乳 | カレーピーンズ じゃがまるくん やさいサラダ | 牛乳、チーズ、ハム、 ぶた肉、ベーコン、 だいず | きゅうり、★ キャベツ 、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、トマト | 684 | 27.4 |
| 25 | 水 | こまつな ごはん | 牛乳 | チキンカツ ひじきサラダ フルーツポンチ | 牛乳、ツナ、とり肉、 ひじき、ハム | にんじん、たまねぎ、★ ごぼう 、 もやし、★ キャベツ 、もも、 りんご、パイナップル | 613 | 28.3 |
| 26 | 木 | ごはん | 牛乳 | サバのうめみそやき なっとうあえ さつまいも | 牛乳、サバ、みそ、 なっとう、かつおぶし、 ぶた肉、あぶらあげ | うめ、★ キャベツ 、もやし、 にんじん、★ だいこん 、ねぎ | 591 | 29.3 |
| 27 | 金 | ブルコギどん | 牛乳 | わかめサラダ チンゲンサイスープ りんごゼリー | 牛乳、ぶた肉、わかめ、 とり肉、とうふ | ねぎ、にんにく、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ★ キャベツ 、きゅうり、しょうが にら、チンゲンサイ、えのきだけ | 593 | 26.0 |
| 18回 | |  ★星マークの野菜は所沢産を使用しています。 18日(水)～20日(金)に使用する人参とさつまいもはとことこオーガニックです。 5日(木)◎マークの献立名はリクエスト給食です。楽しみにしてください。 | | | | | 平均栄養量 | |
| | | | | | | | 607 | 27.3 |

※ 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。

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 TEL 04-2944-0742)

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

学校・家庭・地域で広げよう！



食の輪

学校給食展

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

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。



- ・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♪会場に空調設備がありませんので、
温かい服装でご来場ください。