



## 2月分学校給食予定献立表（小学校）



【目標】カゼに負けない体をつくろう

令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	つるもの かけもの	お か す	黄	赤	緑			
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
2	月	節分献立 ごはん	○		イワシのうめに れんこんきんぴら せつぶんかまぼこの すましじる ★なっとう	ごはん、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、イワシのうめに、 とり肉、とうふ、 かまぼこ、なっとう	れんこん、しらたき、 にんじん、こまつな、 ねぎ	582	27.2	
3	火	伸栄小学校 6年2組の児童が考えた【冬でも元気になる心も体も温まるこんだて】 献立のポイント「体を温めてくれる冬野菜を入れて、寒い季節でも元気に過ごせるようにしました。」									
		わかめごはん	○		さといもコロッケ はくさいのあさづけ とんじる	わかめごはん、 さといもコロッケ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、 しょうが、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	584	24.8	
4	水	ごはん	○		アジのねぎみそづけ すきやきに からしあえ	ごはん、ふ、あぶら、 さとう	牛乳、 アジのねぎみそづけ、 牛肉、とうふ	しらたき、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 ごぼう、こまつな、もやし	628	29.9	
5	木	ごはん	○		イカのチリソース チャブチェ ちゅうかうコンスープ ★ストロベリー カスタードタルト	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるさめ、 ごま、タルト	牛乳、イカ、ハム、 とり肉、たまご	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、あかピーマン、 きくらげ、とうもろこし、 チンゲンサイ	729	26.7	
6	金	おちゃ マーブル しょくパン	○		ひばりあげ さといもシチュー ほうれんそうサラダ	パン、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、さといも、 さとう、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム、ハム	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 とうもろこし	751	30.3	
9	月	伸栄小学校 6年3組の児童が考えた【日本の心を忘れないこんだて】 献立のポイント「日本で古くから伝わってきた伝統文化である和食のよさを、おいしく食べることで体感してほしいと思って考えました。」									
		ごはん	○		サワラのさいきょうやき こまつなごまあえ 肉じゃが	ごはん、ごま、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、 キンサワラさいきょうづけ、 ぶた肉	こまつな、もやし、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、いんげん、 しいたけ	528	27.7	
		上新井小開校記念日献立									
10	火	じごなうどん	○		おいわいきつねうどん ちいさいきなこあげパン もやしとハムの ピリからあえ ★ほうじちゃプリン	うどん、さとう、 とうふフレッド、あぶら、 ごま、ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、なると、 きなこ、ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 もやし、えだまめ、 にんにく	737	28.9	
12	木	ごはん	○	ソース	ホッケフライ ごもくめ めかぶのみそじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、ホッケフライ、 だいず、さつまあげ、 こんぶ、とうふ、めかぶ あぶらあげ、みそ	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、だいこん	576	22.7	
13	金	こどもパン スライス	○	コーヒ ミルク	マヨネーズ ハンバーグマトソース スライスチーズ かぼちゃサラダ やさしいスープ	パン、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、あぶら	コーヒーマルク、 ハンバーグ、チーズ、 とり肉	にんにく、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ、セロリ	681	28.5	
16	月	美原小学校 6年2組の児童が考えた【旬の野菜が食べられる！元気もりもりこんだて！】 献立のポイント「旬の野菜である小松菜を使ったメンチカツと、揚げ物との組み合わせを考えてさっぱりするおかかえとみそ汁にしました。」									
		こぎつね ごはん	○		こまつなメンチカツ おかかあえ たっぶりやさしいのみそじる	こぎつねごはん、あぶら、 さとう	牛乳、こまつなメンチカツ、 かつおぶし、とうふ、 わかめ、みそ	キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、 こまつな、ごぼう、ねぎ	577	21.1	
17	火	ごはん	○		サケのしおやき こんさいととり肉の ピリから ほうれんそうのおひたし ★ももゼリー	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら、ゼリー	牛乳、ギンサケ、とり肉	たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、 ピーマン、キムチ、 ほうれんそう、もやし	611	32.2	
18	水	むぎごはん	○	お茶	ハヤシライス うすらたまごのくしフライ かいそうサラダ	むぎごはん、 さとう、あぶら、 かんきつドレッシング	牛肉、 うすらたまごのくしフライ、 かいそうミックス	おचा、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、こんにゃく、 キャベツ、とうもろこし	645	18.0	
19	木	ちゅうかめん	○		みそラーメン ももまんじゅう だいこんのごますあえ	ちゅうかめん、あぶら、 ももまんじゅう、 さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ	はくさい、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 ごぼう、だいこん、 こまつな	635	24.7	
20	金	ツイスト ぶどうパン	○		ツナマヨポテト ごぼうの ペペロンチーノサラダ ABCスープ	パン、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ツナ、ベーコン、 とり肉	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、にんにく、 たまねぎ、キャベツ	593	21.4	
24	火	伸栄小学校 6年4組の児童が考えた【和の栄養たっぷりこんだて】 献立のポイント「野菜がたくさん入っており、サバもとでも栄養があります。この給食で体を温め、寒い冬も乗り切りましょう。」									
		ごはん	○		サバのみそだれかけ こうやどうふのうまに やさしいたくあんあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバでんぶんつき、 みそ、ぶた肉、 こうやどうふ	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 たくあん	683	30.9	
25	水	じごなうどん	○		カレーなんばん だいがくも（2こ） こまつなぼんずあえ	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、さつまいも、 みずあめ、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう、 こまつな、もやし、レモン	654	22.7	
26	木	ごはん	○		ビビンバ ビビンバナムル わかめスープ ★とことこにんじんゼリー	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、 とことこにんじんゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかめ	きりぼしだいこん、 にんにく、しょうが、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、たけのこ、ねぎ、 とうもろこし	539	27.1	
27	金	伸栄小学校 6年1組の児童が考えた【明るく元気が出るこんだて】 献立のポイント「ミネストローネとにんじんのこまマヨあえで明るい色どりのこんだてにしました。」									
		ツイストパン	○		とり肉のはちみつやき にんじんのこまマヨあえ ミネストローネ	パン、はちみつ、ごま、 さとう、マヨネーズ、 マカロニ、じゃがいも、 あぶら	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン	しょうが、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	602	28.1	
●今月の地産●									平均栄養量	630	26.3

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。

※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。

※ 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。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方はお問合せください。  
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。  
 ※ 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。