



## 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	たん白質
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギーのものとなる食品	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品		
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
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。」										
3	火	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、 しょウガ、こんにゃく、 たいこん、こぼう、ねぎ	584	24.8	
4	水	ごはん	○	アジのねぎみそづけ さきやきに 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、 こぼう、こまつな、もやし	628	29.9	
5	木	ごはん	○	イカのチリソース チャブチエ ちゅうかふうコーンスープ ★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、しょウガ、ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、あかビーマン、 きくらげ、とうもろこし、 チンゲンサイ	729	26.7	
6	金	おちや 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	しょウガ、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	
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。」										
9	月	ごはん	○	サワラのさいきょうやき こまつなのごまあえ 肉じゃが	ごはん、ごま、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、 ギ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	
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 もしやしとハムの ピリからあえ ★ほうじじゃプリン	うどん、さとう、 とうふフレッド、あぶら、 こま、ほうじじゃプリン	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、 しょウガ、しいたけ、 もやし、えだまめ、 にんにく	737	28.9	
12	木	ごはん	○	ホッケフライ ごもくまめ めかぶのみそしる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、ホッケフライ、 たいす、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、こぼう、 にんじん、たいこん	576	22.7	
13	金	こどもパン スライス	コーヒー ミルク ヨーグルト	ハンバーグトマトソース スライスチーズ かぼちゃサラダ やさいスープ	パン、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、あぶら	コーヒー、ミルク、 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	
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和えとみそ汁にしました。」										
16	月	こぎつね ごはん	○	こまつなメンチカツ おかかあえ たっぷりやさいのみそしる	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、たいこん、 こまつな、ねぎ	577	21.1	
17	火	ごはん	○	サケのしょやき こんさいととり肉の ピリからに 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、こぼう、 ビーマン、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 うずらたまこのくしフライ 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、 うずらたまこのくしフライ、 かいそうミックス	おちや、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょウガ、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、こま	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、しょウガ、 こぼう、たいこん、 こまつな	635	24.7	
20	金	ツイスト ふどうパン	○	ツナマヨボテト 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	こぼう、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	
伸栄小学校 6年4組の児童が考えた【和の栄養たっぷりのこんだて】 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。」										
24	火	ごはん	○	サバのみぞだれかけ こうやどうふのうまに やさいのたくあんあえ	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、しょウガ、 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 だいがくいも（2c） こまつなのはんずあえ	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、さつまいも、 みずあめ、こま、 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	○	ピビンバ ピビンバナムル 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、こま、 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、しょウガ、 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	
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ヨアエで明るい色どりのこんだてにしました。」										
27	金	ツイストパン	○	とり肉のはちみつやき にんじんのこまヨアエ ミネストローネ	パン、はちみつ、こま、 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	しょウガ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 ビーマン、セロリ、 にんにく、トマト	602	28.1	



※ 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。

平均栄養量

630

26.3