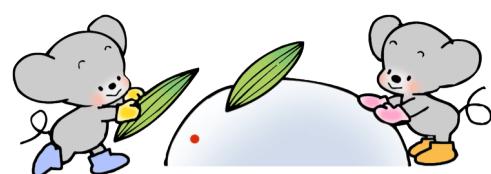


2月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 カゼにまけないからだをつくろう

所沢市小手指小学校

日 曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
				黄	赤	緑		
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
3 月	ゆかりごはん	牛乳	いわしのかばあげ カリカリきなこまめ おにのみそしる	2月2日はせつぶん 	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、イワシ、だいす きなこ、あぶらあげ かまぼこ、みそ	ゆかり、しょうが にんじん、だいこん、ねぎ	523 20.0
4 火	フラワー ロール	牛乳	とりにくのマーマレードやき ハムサラダ こめこめんとやさいのスープ		パン、マーマレード あぶら、さとう、こめこめん	牛乳、とり肉、ハム	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん たまねぎ	541 32.1
5 水	ワインナー ピラフ	牛乳	タンドリーチキン いかとコーンのサラダ ABCスープ		こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、マカロニ	ワインナー、ベーコン 牛乳、とり肉 ヨーグルト、イカ	セロリ、にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし とうもろこし、キャベツ にんにく	552 30.0
6 木	むぎごはん	牛乳	しおぶたん きりぼしだいこんとほうれんそうのおひたし けんちんじる		こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、さとう さといも	牛乳、ぶた肉、とうふ	ねぎ、もやし、にんにく はねぎ、レモン、ほうれん草 きりぼしだいこん、こんにゃく にんじん、だいこん、ごぼう	533 26.7
7 金	きつねうどん	牛乳	ささかまのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ ポンカン		うどん、さとう こむぎこ、あぶら、ごま	とり肉、あぶらあげ 牛乳、ささかまぼこ あおのり	にんじん、こまつな、たまねぎ はねぎ、しめじ、ブロッコリー ポンカン	484 24.6
10 月	ごもく てまきずし	牛乳	えびフライ ほうれんそうのおひたし すましる	2月11日は 建国記念の日 です	こめ、さとう、あぶら こむぎこ、パンこ	とり肉、こうやどうふ あぶらあげ、のり、牛乳 エビ、わかめ、かまぼこ	かんぴょう、にんじん しいたけ、ほうれん草 もやし、ねぎ、たけのこ	550 25.4
12 水	ごはん	牛乳	さけのあまからあげ チンゲンサイのからしあえ せんべいじる		こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう なんぶせんべい	牛乳、キンサケ、とり肉	しょうが、チンゲンサイ もやし、だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	618 29.8
13 木	スパゲティ ミートソース	牛乳	チーズいりイタリアンサラダ フルーツミックスゼリー		スパゲッティ、あぶら さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳 かんてん	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、にんにく トマト、キャベツ、きゅうり あかブリカ、りんご	608 27.5
14 金	チョコチップ パン	牛乳	クリスピーチキン ジャーマンポテト ハートあったかスープ	こころボカボカ こんだて	パン、こめこ、むぎ あぶら、じゃがいも こめこマカロニ	牛乳、とり肉、ヨーグルト ワインナー	しょうが、にんにく、たまねぎ バセリ、キャベツ、にんじん セロリ	561 27.2
17 月	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン じゃがまるくん キャベツのちゅうかサラダ		ちゅうかめん、あぶら さとう、じゃがいも かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ハム チーズ	メンマ、もやし、ねぎ こまつな、とうもろこし にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ	689 28.8
18 火	ごはん	牛乳	ぎんだらのやさいあんかけ ごもくに かきたまじる		こめ、あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ギンダラ、とり肉 だいす、こんぶ、たまご とうふ	にんじん、ピーマン、たまねぎ しょうが、しいたけ、ねぎ こんにゃく、ごぼう さやいんげん、ほうれん草	536 28.4
19 水	むぎごはん	牛乳	ごぼうのキーマカレー マセドアンサラダ いちご		こめ、むぎ、あぶら さとう、こむぎこ バター、じゃがいも	牛乳、ベーコン、ぶた肉	レーズン、ごぼう、たまねぎ にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、りんご、きゅうり とうもろこし、いちご	681 23.1
20 木	ごはん	牛乳	ニヤンニョムダック チャーシューサラダ コンナムルグク		こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、みずあめ さとう、ごま	牛乳、とり肉、やきぶた とうふ	しょうが、たまねぎ、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん だいすもやし、はねぎ	530 24.2
21 金	フレンチ トースト	牛乳	ボルシチ ネーブルオレンジ		パン、バター、さとう あぶら	牛乳、たまご、ぶた肉 ワインナー、ベーコン	たまねぎ、トマト、キャベツ かぼ、ネーブルオレンジ	556 24.3
25 火	ごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし なつとうあえ とりにくとさといものにもの		こめ、さとう、さといも あぶら	牛乳、ホッケいちやぼし なつとう、かつおぶし とり肉	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、だいこん こんにゃく	514 28.0
26 水	ライスボール パン	牛乳	とことこキャロットシチュー チーズミートパイ デコポン		パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、バター きょうざのかわ	牛乳、ぶた肉、ベーコン 牛肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、デコポン	745 26.8
27 木	むぎごはん	牛乳	ビビンバのぐ・ナムル はるさめとたまごのスープ ヨーグルト		こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま、はるさめ かたくりこ	牛乳、牛肉、みそ ぶた肉、たまご ヨーグルト	しょうが、にんにく ほうれん草、だいすもやし にんじん、ねぎ、たまねぎ きくらげ、にら	668 28.0
28 金	ごはん	牛乳	すきやきに キンメダイのさいきょうやき キャベツのゆかりづけ		こめ、あぶら、さとう	牛乳、牛肉、とうふ キンメダイのさいきょうづけ	こんにゃく、ねぎ、はくさい キャベツ、きゅうり、ゆかり	563 26.2

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。

※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。

平均栄養量

581 26.7

はしは、毎日持ってきてましょう。はしに、名前を書きましょう。

