



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	たん白質
		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	kcal	g
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 	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	ウインナーピラフ	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、さとう じゃがいも、マカロニ	ウインナー、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	しおぶたどん 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 あおりのり	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 すましじる 	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、ギンサケ、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 あかパプリカ、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 	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 ウインナー	しょうが、にんにく、たまねぎ パセリ、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	ニャンニョムダック 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、みすあめ 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 ウインナー、ベーコン	たまねぎ、トマト、キャベツ かぶ、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 なっとうあえ とりにくとさといものにも	こめ、さとう、さといも あぶら	牛乳、ホッケいちやぼし なっとう、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 デコボン 	パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、バター ぎょうざのかわ	牛乳、ぶた肉、ベーコン 牛肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、デコボン	745	26.8
27	木	むぎごはん	牛乳	ビビンパのぐ・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があります。  
※ 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。

はしは、毎日持ってきてみましょう。はしに、名前を書きましょう。

