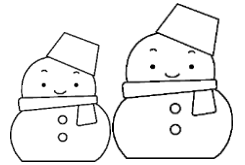


2月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年2月

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			686	30.0
	すめし		こめ、さとう			
	てまきずしのぐ	いかたつた、なっとう、スティックたまごのり	あぶら	きゅうり		
	せつぶんじる	とりにく、とうふ、ちらしかまぼこ	じゃがいも、こんにやく	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ		
	きなこだいず	だいず、きなこ	さとう			
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			664	30.7
	おやこどん (ごぼん)	たまご、とりにく	さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しめじ		
	こざかなとナッツのあまからあげ		こめ、あぶら			
	おろしじる	だいず、かえりにぼし	アーモンド、あぶら、でんぷん、さとう	だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ		
	おろしじる	とりにく	じゃがいも、こんにやく、あぶら	だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ		
5 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			575	25.8
	ごはん		こめ、あぶら			
	ジャージャンどうら	なまあげ、ぶたにく、みそ	じゃがいも、あぶら、でんぷん、さとう	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく		
	ナムル		さとう、あぶら、こま	きゅうり、もやし、こまつな		
6 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			535	24.7
	フルコギどん (ごぼん)	ぶたにく、みそ	じゃがいも、さとう、あぶら	アップルソース、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら		
	ピリからきゅうり		こめ、あぶら			
	サムゲタン でごぼん	とりにく	さとう、あぶら、こま	きゅうり、こまつな		
	サムゲタン でごぼん	とりにく	あぶら	だいこん、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、でごぼん		
7 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567	29.7
	まめいりひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶら、あげ、だいず	つきこん、さとう、あぶら	にんじん、ほししいたけ		
	かつおごまフライ	かつおごまフライ	あぶら			
	ぐたくさんどんじる	どうら、ぶたにく、みそ	じゃがいも、こんにやく、あぶら	にんじん、ごぼう、こまつな、だいこん、ねぎ		
10 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			670	25.8
	もずくどん (ごぼん)	もずく、ぶたにく	あぶら、でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん、コーン		
	ごろごろだいがくいも	しろいんげん、まめ	こめ、あぶら			
	みそしる	あぶら、あげ、とうふ、みそ	さつまいも、さとう、あぶら、はちみつ、でんぷん	えのきだけ、ねぎ		
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567	26.8
	すのせせんせいのおけがわふうとん (じこなうとん)	ぶたにく、みそ、あぶら、あげ	あぶら、さとう	たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな		
	きびなごごまフライ	きびなごごまフライ	じこなうとん			
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	あぶら			
	きびなごごまフライ	わかめ	さとう、あぶら、こま	こまつな、きゅうり、コーン		
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			537	23.4
	ごはん		こめ、あぶら			
	たらのヤンニウムカンジャンがけ	たら	あぶら、さとう、こま	しょうが、にんにく、ねぎ		
	こんさいにまきムズじる	ぶたにく、とうふ、みそ	こんにやく、さといも、こま、あぶら	ねぎ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、キムチ、だいこん		
	はるか		はるか			
14 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			699	24.0
	エクレパン		ツイストパン、チョコレート、さとう			
	まめとソーセージのトマトに	ウインナー、しろいんげん、まめ、だいず	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しめじ、トマト		
	だいこんとブロッコリーのサラダ		さとう、あぶら	ブロッコリー、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ		
	いちご			いちご		



6年生の考えた献立

6年生が家庭科「くふうしよう
おいしい食事」の授業で、栄養
バランスを意識しながら、1食分
の献立を考えました。
全部の班の献立は実施できませんが、
どのグループも色どりや多くの食
品を取り入れることを意識して、
素敵な献立を作成してくれました。
以下に紹介します。

2月6日(木)実施 6班

「韓国料理」

埼玉県で生産の盛んな小松菜、冬に
旬をむかえるでごぼんやだいこんを
たっぷりを使用した献立です。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
17 (月)	ぎゅうにゅう ごはん しおマーボー豆腐 くきわかめのピリからあえ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく くきわかめ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、でんぷん さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎしいたけ、にんにく、しょうが、こねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく	548	25.8
	ぎゅうにゅう キムタクチャーハン てづくりにくまん はくさいとたまこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、たまご ポークしょうまい たまご	こめ、むぎあぶら こむぎこ、こめこ、さとう、あぶら でんぷん	たくあん、キムチ、ねぎ こまつな、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ		
19 (水)	ぎゅうにゅう しゃけとわかめのごはん さばのみそに かいぞうサラダ うみのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう わかめ、さけ さば、みそ かいぞうミックス	こめ、あぶら さとう さとう、あぶら、ごま ナタデココ、カットゼリー	キャベツ、きゅうり、コーン みかん、パイン、りんご	634	23.6
	ぎゅうにゅう ピザトースト トマトポトフ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウィンター、ベーコン、チーズ ぶたにく	しょくばん、あぶら あぶら、じゃがいも アーモンド、あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、ピーマン かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、セロリー キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし		
21 (金)	ぎゅうにゅう ゆめやさいカレー (むぎごはん) こんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ	さつまいも、あぶら、マーガリン、こむぎこ こめ、むぎあぶら こんにやく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、セロリー、トマト、にんにく、しょうが きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	620	21.0
	ぎゅうにゅう あおなとハムのピラフ さけのフレークやき ABCスープ	ぎゅうにゅう ハム さけ、チーズ ベーコン	こめ コーンフレーク、マヨネーズ、パンこ マカロニ、あぶら	たまねぎ、しめじ、コーン、こまつな たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ		
26 (水)	ぎゅうにゅう まるちゃんラーメンDX (ホットちゅうかめん) あおのりアーモンドポテト ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ のり わかめ	さといも、あぶら ホットちゅうかめん じゃがいも、あぶら さとう、あぶら、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし だいこん、えのきたけ、キャベツ、もやし	574	25.3
	ぎゅうにゅう ガーリックフランスパン クリームシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	ソフトフランスパン、マーガリン じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン さとう、あぶら	にんにく、パセリ たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ケール きゅうり、だいこん、にんじん		
28 (金)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものにくみそソース こまつなとじゃこのサラダ はるみ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ちりめんじゃこ、わかめ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう、ごま はるみ	たまねぎ、にんじん、ほしししたけ、さやいんげん こまつな、きゅうり、もやし はるみ	588	23.0

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更 になる場合がありますのでご了承ください。

2月19日(水)実施 2班

「海の生きもの給食」

不足しがちな海藻類を積極的に
取り入れた、海の恵みがたっぷりの
献立です。色とりも鮮やかですね。

2月26日(金)実施

まるちゃんラーメンDX

11月に実施して子ども達にも
大人気だった「まるちゃんラーメン」
がパワーアップして帰ってきました。
寒い冬に体が温まる豚汁ラーメンで
冬を乗り切りましょう。

2月の行事食

給食から、季節や行事を感じる
ことのできるような献立を多く取り
入れました。2月3日は節分の献立、
14日はバレンタインを意識した
献立にしました。