

令和7年度



## 2月分 学校給食予定献立表

家庭数

さいたま市立植水小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
2月	むぎごはん	□	すきやきふうに きゅべつのごまそあえ	560 23.1	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ はくさい キャベツ えのき もやし こまつな
3火	しろごはん	□	< 部分 給食 > いわしのかばやき ごまキムチじる きなこだいす	666 29.7	こめ でんぶん こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ だいす	しめじ ねぎ にんじん ごぼう たいこん はくさいキムチ
4水	カレーなんばん うどん (じごなうどん)	□	じゃがいものバターしょうゆ いそかあえ	555 23.3	うどん バター	でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあけ こんぶ のり
5木	セルフ ホットドック (コッペパン)	□	ツナサラダ ABCスープ	594 23.9	パン マカロニ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ワインナー ペーパン
6金	やきにく チャーハン	□	あげぎょうざ たまごいりワカメスープ	577 23.8	こめ でんぶん こむぎこ	さとう あぶら あぶら あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく わかれ たまご たまご
9月	ソイどん (むぎごはん)	□	けんちんじる はるみ (フルーツ)	605 25.8	こめ さとう	むぎ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たいす ペーパン とうふ
10火	キャロット ピラフ	□	ホキのバーベキューソース ラビオリスープ	563 22.5	こめ でんぶん パンこ	バター さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム ホキ とりにく ふたにく
11水							けんこうねんび 建国記念日の日
12木	むぎごはん	□	おやこに わふうサラダ	573 23.8	こめ あぶら さとう ごま	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかれ
13金			< バレンタインデー給食 >	643 19.3	パン でんぶん パンこ	あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン あさり たまご
16月	むぎごはん ひじきとツナのつくだに	□	ハートのコロッケ マンハッタン風クラムチャウダー	560 20.5	こめ じゃがいも しらたき さとう	むぎ あぶら あぶら あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ ひじき
17火	しろごはん	□	ハヤシライス マカロニサラダ いちごヨーグルト	637 21.1	こめ こむぎこ マヨネーズ	あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト
18水	マー婆ーラーメン (ちゅうかめん)	□	キャラメルボテト ちゅうかあえ	621 23.0	ちゅうかめん でんぶん さつまいも	あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ わかめ
19木			< 青森県の郷土料理 >	604 25.7	こめ あぶら	こんにゃく しらたき こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあけ さば とりにく
20金	バターロール	□	チキンピーンズ かいそうサラダ	627 26.0	パン あぶら ごま	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいす かいそうミックス
23月							てんのうじんじょうび 天皇誕生日
24火	うえみすごはん	□	ごもくどうふ きりほしだいこんのサラダ	588 22.9	こめ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ
25水	ぐろパン	□	しろはなまめのシチュー ひじきのマリネ	569 21.3	パン こむぎこ	じゃがいも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき
26木	しろごはん	□	< 6年生が考えた給食 >	596 25.6	こめ こむぎこ	でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあけ とうふ みそ
27金	ケチャップ ライス	□	☆6年生が考えた給食 > とりにくのからあげ ☆あおなのおひたし とうふとなめこのみぞしる	587 19.8	こめ じゃがいも	バター あぶら	ぎゅうにゅう ワインナー たまご ベーコン
			☆6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。 その中から2名の献立を2月の給食で提供します。				にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのき とうもろこし

※都合により献立内容が変わることがあります。

※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。



✿ 6年1組が家庭科の授業で給食の献立を考えました。  
その中から2名の献立を2月の給食で提供します。

26日（木）「栄養満点給食」  
27日（金）「ぽかぽかオムライス風給食」

6年2組の献立は、3月に提供します。お楽しみに！

今月の平均栄養量 エネルギー：595.9 kcal

たんぱく質：23.4 g

太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）

○毎月19日は食育の日○

