

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	主 食	牛 乳	お か す	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 きやべつのごまみそあえ	560 23.1	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ キャベツ もやし こまつな
3 火	しろごはん		＜ 節 分 給 食 ＞ いわしのかばやき こまキムチじる きなこだいず	666 29.7	こめ でんぶん さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ だいず	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん 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 でんぶん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ のり	にんじん ねぎ こまつな もやし
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 あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ベーコン	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ かぶ にんじん
6 金	やきにく チャーハン		あげきょうざ たまごいりワカメスープ	577 23.8	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ キャベツ たまねぎ にら えのき
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 むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とうふ	しゅんぎく だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのき はるみ
10 火	キャロット ピラフ		ホキのパーベキューソース ラビオリスープ	563 22.5	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ハム ホキ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご こまつな キャベツ
11 水	けんこくにんび 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 むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	たまねぎ さいいんげん にんじん キャベツ きゅうり だいこん
13 金	＜ バレンタインデー給食 ＞ セルフフルーツ クリームサンド (しょくパン)		ハートのコロッケ マンハッタンふうクラムチャウダー	643 19.3	パン あぶら こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン あさり たまご	みかん おうとう バイン にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト ピーマン パセリ
16 月	むぎごはん ひじきとツナのつくだに		うましおにくじゃが こましょうゆあえ	560 20.5	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし とうもろこし
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 あぶら マカロニ こむぎこ パター さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
18 水	マーボーラーメン (ちゅうかめん)		キャラメルポテト ちゅうかあえ	621 23.0	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん さつまいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ わかめ	にんじん にら ねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん
19 木	＜ 青森県の郷土料理 ＞ かやくごはん		さばのしょうがに せんべいじる	604 25.7	こめ こんにゃく さとう あぶら しらたき こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば とりにく	にんじん ごぼう しいたけ しょうが だいこん しめじ キャベツ ねぎ
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 じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん とうもろこし
23 月	てんのうたんじょうび 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 どうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きりほしだいこん もやし こまつな
25 水	くろパン		しろはなまめのシチュー ひじきのマリネ	569 21.3	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター 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	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり
26 木	＜ 6年生が考えた給食 ＞ しろごはん		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そじる	596 25.6	こめ でんぶん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こまつな もやし にんじん しめじ ねぎ しょうが なめこ
27 金	＜ 6年生が考えた給食 ＞ ケチャップ ライス		オムレツ やさいのスープに	587 19.8	こめ パター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ベーコン	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。



今月の平均栄養量 エネルギー：595.9kcal
たんぱく質：23.4g

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○

☆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)「ほかほ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！

