

令和6年度



2月分給食予定献立表



さいたま市立土合小学校

こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う				栄養価
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうし をととのえるもの	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除 く)	エネルギー たんぱく質
3	月	むぎごはん 		◎いわしのかばやき こんさいじる ◎きなことだす	牛乳 いわし かまぼこ だいす きなこと	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えにきだけ こんにゃく	しょうゆ みりん かつお節 塩	667 24.1
4	火	ポテトピラフ 		スケソウダラのフライ ABCマカロニスープ	牛乳 すけそうだら ベーコン	こめ パター パンこ じゃがいも あぶら マカロニ こむぎこ	グリーンピース キャベツ かぶ たまねぎ にんじん	ソウダ 酒 塩 こしょう 中濃ソース スープストック ウイ 洋カ スープ	610 19.4
5	水	きつねうどん 		てづくりかきあげ なめたけあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく わかめ だいす	うどん さとう こむぎこ こめこ あぶら	にんじん ねぎ しいたけ えのきだけ さやいんげん たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だしの素	654 24.5
6	木	わかめごはん 		なまあげのにくみそかけ かきたまじる	牛乳 なまあげ わかめ とりにく だいす みそ たまご	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	酒 塩 しょうゆ 和風だしの素	672 25.8
7	金	むぎごはん 		すきやきぶうに ごまあえ ☆サワーポンチ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう すりごま サイダー ぶどうゼリー はちみつゼリー	にんじん はくさい しめじ りんご えのきだけ しらたき ねぎ みかん こまつな キャベツ もやし	酒 しょうゆ 和風だしの素	660 25.4
10	月	こまつな ビスキュパン 		とうふのスープに ポテトサラダ	牛乳 とうふ とりにく わかめ ハム	パン さとう あぶら マカリ すりごま でんぷん ねりごま こむぎこ じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ きゅうり パセリ	塩 洋カ スープ こしょう しょうゆ 穀物酢	606 23.0
11	火	* 建 国 記 念 の 日 *							
12	水	ナン 		☆バターチキンカレー コールスローサラダ ◆ぼんかん	牛乳 とりにく ヨーグルト 調理用牛乳 なまクリーム	ナン パター あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ あかピーマン ホールコーン きゅうり ぼんかん	洋カ スープ レッドベツパー 洋カ スープ パプリカ粉 しょうゆ ホールトマト 塩 穀物酢	562 23.4
13	木	とりこぼごはん 		ししゃものフライ とんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ	にんじん ごぼう しめじ だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 塩	554 23.8
14	金	むぎごはん 		まめいりストロガノフ こまつなとわかめのサラダ ◎てづくりチョコムース	牛乳 ぶたにく マカロン だいす なまクリーム わかめ かんてん 調理用牛乳	こめ むぎ あぶら チョレート こむぎこ パター さとう こまあぶら ココア	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム こまつな きゅうり ホールコーン	ウイ ホンカ スープ 洋カ デミグラスソース トマトジュレ 塩こしょう 0-リ 穀物酢	679 25.2
17	月	むぎごはん 		のりのつくだに かりかりてづくりがんと さつまじる	牛乳 のり とうふ ひじき ツナ みそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら コンソールク さつまいも	えだまめ しょうが だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節	666 21.4
18	火	ミートピーン ススパゲティ 		ポテトフライ こんにゃくサラダ ☆いちごのタルト	牛乳 ぶたにく だいす なまクリーム	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう タルト ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こんにゃく だいこん きゅうり ホールコーン いちご	トマトジュレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ウイ 穀物酢	586 21.7
19	水	★ほたてと きのこのごはん 		アジフライ ★せんべいじる	牛乳 ほたて あぶらあげ あじ あおさ とりにく	こめ あぶら パンこ せんべい さとう	にんじん エリンギ ほししいたけ ごぼう しめじ はくさい しらたき ねぎ	酒 しょうゆ 塩 かつお節	620 26.3
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp									
20	木	ツイストパン 		☆チキンのフレークやき ジュリエンスープ かいそうサラダ	牛乳 とりにく チーズ ぶたにく ベーコン かいそう	パン パンこ あぶら コンソールク ごまあぶら ごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 洋カ スープ しょうゆ 穀物酢	591 26.5
21	金	むぎごはん 		マーボー豆腐 くきわかめのサラダ さつまいものつつみあげ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ くきわかめ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり だいこん ホールコーン	豆板醤 しょうゆ 酒 穀物酢 塩	675 24.2
24	月	* 振 替 休 日 *							
25	火	だいすいり ひじきごはん 		わかさぎのフリッター けんちんじる	牛乳 ひじき とうふ とりにく あぶらあげ だいす わかさぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん さといも	にんじん こんにゃく ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう えのきだけ	しょうゆ 塩 みりん かつお節	571 24.5
26	水	みそラーメン 		キムチのてづくりはるまき ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく くきわかめ みそ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう はるさめ	にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし ホールコーン なら だいこん はくさい えのきだけ こまつな	こしょう スープストック コンソメ パプリカ 酒 しょうゆ 穀物酢	618 26.2
27	木	むぎごはん 		てづくりふりかけ さいいものそぼろに おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり とりにく	こめ むぎ こま さといも さとう あぶら でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	ゆかり かつお節 しょうゆ みりん 和風だしの素	577 22.2
28	金	☆やきそば 		たこやき たまごいりちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく たこ とりにく うすらたまご	やきそば あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ	中華スープストック 塩 こしょう 中濃ソース ガラスソース しょうゆ 洋カ スープ 焼きそばソース	568 21.6

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 619kcal たんぱく質 23.8g

◎印 行事食（2日は節分です・14日バレンタイン）

※果物は価格や出荷状況等により変更になることがあります。

★印 郷土料理（19日青森県） ◆印 旬の食材

☆印 リクエスト給食

2学期に実施した給食ポイントカードを達成したクラスのリクエストメニューです。

今月は5クラスのリクエストメニューです。新メニューもあります。楽しみですね！

7日2年3組サワーポンチ・12日1年3組バターチキンカレー

18日4年3組いちごのタルト・20日2年2組チキンのフレーク焼き・28日5年4組焼きそば



