



2月学校給食予定献立表

家庭数

平成30年

さいたま市立大宮別所小学校

日曜	こんだて			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
	主食	牛乳	副食	血や肉や骨になる食品	からだのちようしをとのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	むぎごはん		マーボー豆腐 はくさいのサラダ	ぎゅうにゅう だいす とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい もやし	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	619	26.4
2 金	わかめごはん		【節分】の日献立 けんちんじる いわしのみぞれに ぶくまめ	ぎゅうにゅう わかめ いわし とうふ みそ だいす	だいこん ごぼう にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにやく あぶら	615	24.6
5 月	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそに ごますあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン こまつな はくさい もやし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	638	25.8
6 火	あさりと だいこんの まぜごはん		【新潟県】の料理 のっぺいじる わかさぎフリッター ほんかん	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ わかさぎ とりにく	だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ ほんかん	こめ ごま あぶら さといも こんにやく でんぶん	588	20.6
7 水	カレーうどん		ナッツいりだいすと こざかなのごまからめ おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいす にほし	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん ほうれんそう はくさい もやし	めん こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごま アーモンド	669	25.7
8 木	くろパン		まめとソーセージのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ だいす ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら	629	22.1
9 金	むぎごはん		【冬季オリンピック】の日献立 ぶたキムチどんのぐ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ねぎ にら にんじん だけのこ もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ	こめ むぎ ごま あぶら トック	579	20.8
13 火	ちゃめし		おでん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう こんぶ つみれ ちくわ なまあげ うずらたまご	にんじん だいこん キャベツ もやし ほうれんそう	こめ こんにやく じゃがいも さとう ごま	593	21.9
14 水	ミート スパゲティ		さつまいもとかぼちゃの コロッケ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんじん しょうが にんにく マッシュルーム さつまいも かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	680	26.0
15 木	はくはん		【北海道】の料理 どさんこじる ほっけのしおやき きのこいりおひたし	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	とうもろこし ねぎ もやし にんじん にんにく こまつな キャベツ しめじ	こめ じゃがいも あぶら パター	574	25.2
16 金	むぎごはん		じゃがいものそぼろに からしあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	632	25.5
19 月	ごぼうと ぶたにくの ごはん		さばのたつたあげ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ さば とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん こまつな	こめ あぶら さとう	657	25.8
20 火	むぎごはん		にく豆腐 ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	589	25.8
21 水	コッペパン		やさしいスープ ホキのパーベキューソース マカロニサラダ いちごムース（5、6年のみ）	ぎゅうにゅう ほき パーコン (なまクリーム・ぎゅうにゅう)	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし たもぎたけ こまつな きゅうり (いちご みかん)	パン あぶら こむぎこ ほき じゃがいも さとう マカロニ (さとう)	646	22.5
22 木	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごま	672	23.1
23 金	とうにゅう タンタンめん		あおのりポテト ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ とうにゅう あおのり	もやし ねぎ チンゲンサイ しゃくしな にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん	めん あぶら ごま じゃがいも	596	24.6
26 月	むぎごはん		なまあげとうずらのあますに くきわかめのピリからあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ くきわかめ うずらたまご	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	625	24.3
27 火	こどもパン		じゃがいものクリームに アーモンドサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり きよみオレンジ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド	588	20.6
28 水	ちゅうかふう たきこみごはん		ししゃものからあげ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	さやいんげん ねぎ だけのこ にんじん こまつな もやし きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごま	593	23.6

※21日（水）は、5年、6年のみ回数調整としてデザートが付きます。

※都合により献立を変更することがあります。

2月は、2か月分(2月・3月)の給食費引き落としになりますので、ご注意ください。