



# 2月学校給食予定献立表

令和5年度

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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品		
1	木	むぎごはん		すきやきふうに こまつなのツナあえ なつみかん(がっこう)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	ねぎ はくさい にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ コーン なつみかん	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	621 30.5	
		<b>せつぶんこんだて</b>							
2	金	いわしの かばやきどん		けんちんじる きなこだいず	ぎゅうにゅう だいず いわし きなこ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいもこんにゃく	648 24.6	
5	月	パプリカライスの クリームソースかけ		チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム しほはなまめ なまクリーム とうにゅうクリーム チーズ	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	629 24.7	
6	火	きつねうどん (じごなうどん)		だいずと こざかなのごまがらめ なたねあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ たまご だいず かえりにほし	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし キャベツ	うどん あぶら でんぷん さとう ごま	600 26.0	
7	水	むぎごはん てづくりふりかけ		とりにくのてりやき やさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし さつまあげ なまあげ	ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん しょうが	こめ むぎ あぶら ごま さとうこんにゃく じゃがいも	639 25.0	
8	木	わかめごはん		あじのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ あじ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しょうが	こめ あぶら こんにゃく さといも でんぷん さとう	618 25.2	
9	金	むぎごはん		いかととうふのチリソース こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが きゅうり こまつな コーン	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま	645 27.0	
13	火	フラワーロール		オムレツ(ケチャップ) はくさいのクリームに ミックスサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅうクリーム	はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん コーン きゅうり キャベツ	フラワーロール こむぎこ じゃがいも あぶら マカロニ さとう	646 30.2	
14	水	かやくごはん		ホキのなんばんソースかけ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ だいこん	こめこんにゃく さとう あぶら でんぷん さつまいも	628 24.2	
15	木	むぎごはん		チキンカレー わかめとコーンのサラダ なつみかん(がっこう)	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム わかめ	たまねぎ にんじん セロリ もやし にんにく しょうが トマト きゅうり コーン なつみかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	638 24.1	
		<b>6年2組の児童のこんだて</b>			さけのいそべフライ くだくさんみそスープ はるキャベツと しおこんぶのごまあぶらあえ	ぎゅうにゅう さけ あおさ ぶたにく みそ こんぶ あぶらあげ とりにく	たけのこ ブロッコリー はくさい まいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごま さとう パンこ でんぷん こむぎこ	584 29.6
		<b>しょくいくのひ・みやぎけんのきょうどいりょう</b>			ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら	622 25.1	
19	月	むぎごはん		あぶらぶのたまごとじ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ こまつな だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも バター さとう	566 22.2	
20	火	タンメン		じゃがいものバターしょうゆ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ こまつな だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも バター さとう	566 22.2	
21	水	まめとウインナー のピラフ		ししゃもフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ししゃも ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ほうれんそう たもぎたけ	こめ パター あぶら こむぎこ でんぷん パンこ	597 21.6	
22	木	むぎごはん		なまあげのちゅうかに はるさめのピリからいため	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらのたまご	にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン にんにく しょうが ほししいたけ いら	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぷん はるさめ	684 28.1	
26	月	ちゅうか たきこみごはん		はるまき ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ とりにく	だけのこ にんじん ほししいたけ こまつな えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	632 22.0	
27	火	むぎごはん		てっかみそ じゃがいものそぼろに れんこんサラダ	ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく ハム	たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん しょうが れんこん ほししいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ ごま	719 29.1	
		<b>6年3組の児童のこんだて</b>			ロールキャベツ コーンスープ こまつなとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	キャベツ かんぴょう トマト コーン たまねぎ こまつな にんじん いちご	ソフトフランスパン でんぷん あぶら パンこ さとう	607 21.9
28	水	ソフトフランスパン いちごジャム			ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	しゅんぎく もやし えのきたけ にんにく しょうが こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	737 33.0	
29	木	ソイドン (むぎごはん)		きびなごサクサクあげ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン きびなご わかめ みそ				

※都合により献立を変更する場合があります。

**6年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に登場します!!**

**今月は、6年2組の児童 ~冬と春の食べ物コラボ給食~です♪おたのしみに!**

**今月は、6年3組の児童 ~寒さに負けずに!洋風給食~です♪おたのしみに!**