

# 2月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う			栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
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
3	月	いわしの かばやきどん (はくはん)	○	けんちんじる きなこだいす ★節分献立	牛乳 だいす いわし きなこ とうふ	こめ でんぷん あぶら さといも さとう	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう	616 25.7
4	火	むぎごはん	○	マーボー豆腐 こまつなサラダ くだもの(みかん)	牛乳 とうふ ふたにく わかめ みそ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	にんにく にんじん いら きゅうり しょうが たけのこ ねぎ コーン たまねぎ しいたけ こまつな みかん	613 27.7
5	水	あさりとだいごんの ごはん	○	ぶりのてりやき みそしる	牛乳 ぶり あさり わかめ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま あぶら	だいこん えのきたけ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	569 24.4
6	木	やまがたしょくパン (はちみつマーガリン)	○	じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	牛乳 ひじき とりにく チーズ	パン こむぎこ マーガリン バター はちみつ じゃがいも	たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり マッシュルーム だいこん	618 24.4
7	金	かつたまどん (むぎごはん)	○	かつたまどんのぐ (とんかつ) (たまごとし) わふうサラダ	牛乳 とりにく とんかつ たまご わかめ	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	579 23.9
10	月	こんぶごはん	○	わかさぎフリッター こんさいじる	牛乳 あぶらあげ みそ ふたにく わかさぎ こんぶ とりにく	こめ あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう しめじ しいたけ だいこん ねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう	530 21.5
12	水	むぎごはん	○	ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	牛乳 みそ なまあげ ふたにく	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら はるさめ	しいたけ たけのこ にんにく こまつな にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが きゅうり	598 26.1
13	木	ココアあげパン	○	チキンピーズ かいそうサラダ ★バレンタイン献立	牛乳 だいす ベーコン チーズ とりにく かいそう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ グリンピース コーン にんじん だいこん にんにく きゅうり	637 25.4
14	金	きつねうどん	○	ちくわのいそべあげ からしあえ	牛乳 わかめ たまご あぶらあげ ちくわ とりにく あおのり	めん さとう あぶら こむぎこ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ しいたけ もやし	572 25.8
17	月	むぎごはん	○	せんだいふのたまごとし いそかあえ くだもの(りんご)	牛乳 のり とりにく たまご	こめ さとう むぎ せんだいふ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし たけのこ さやいんげん キャベツ えのきたけ ほうれんそう りんご	578 22.7
18	火	ホタテとエリンギの ごはん	○	さわらのさいきょうやき せんべいじる ★青森県の料理	牛乳 さわら ほたて とりにく あぶらあげ	こめ さんぽせんべい あぶら さとう	にんじん ごぼう しらたき しいたけ しめじ ねぎ エリンギ だいこん	569 29.6
19	水	キーマカレー (むぎごはん)	○	れんこんサラダ ヨーグルト	牛乳 ハム とりにく みそ ふたにく ヨーグルト	こめ さとう ごま むぎ しほなまめ じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵抜き)	にんにく にんじん ごぼう トマト しょうが たまねぎ れんこん セロリー マッシュルーム きゅうり	643 24.2
20	木	はくはん	○	ししゃもなんぼんづけ ごちもスープ くだもの(いちご)	牛乳 とりにく ししゃも たまご なると	こめ でんぷん あぶら さとう	にんにく しいたけ いちご しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう	595 25.6
21	金	むぎごはん	○	てっかみそ にくじゃが ごまだれサラダ	牛乳 ふたにく だいす みそ	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん もやし しらたき きゅうり	618 24.8
25	火	ソイどん (むぎごはん)	○	みそしる そくせきづけ	牛乳 ふたにく だいす わかめ ベーコン みそ	こめ むぎ じゃがいも	しゅんぎく しめじ だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな	568 24.7
26	水	ちゅうかふうたきこみ ごはん	○	カレイフライ くきわかめのピリからあえ いよかんゼリー	牛乳 かれい ふたにく くきわかめ ほしえび	こめ さとう もちごめ あぶら	たけのこ キャベツ にんにく にんじん きゅうり しいたけ もやし	583 25.0
27	木	ツイストパン	○	じゃがいものスペインふう にコーンサラダ	牛乳 フランクフルト いか	パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ トマト にんじん きゅうり	580 23.2
28	金	タンメン	○	てづくりあげぎょうざ きゅうりともやしのナムル	牛乳 ふたにく なると	めん きょうざのかわ あぶら さとう	しょうが きくらげ こまつな にんにく にんじん ねぎ キャベツ きゅうり はくさい もやし いら	528 22.9

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

## ～献立紹介～

### ・3日 いわしのかばやき丼、きなこ大豆

2月2日は節分です。今年もみなさんの健康を願って、「いわし」と「大豆」を献立に取り入れました。

### ・18日 ほたてとエリンギのご飯、せんべい汁

今月の郷土料理は青森県です。特産品である「ほたて」と「南部せんべい」を取り入れました。

せんべい汁は青森の家庭料理としてよく食卓に登場するそうです。

❖今月も西区の原田農園のお米を使用しています❖

