

2月 学校給食予定献立表

さいたま市立大戸小学校

家庭数		【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は長崎県）、●6年生が考えた献立です。】									
日	曜	こんだて 主 食		牛乳	お か す		おもに体をつくる もとになる食品（あか）	おもにエネルギーの もとになる食品（き）	おもに体の調子を 整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	むぎごはん	牛乳	一	しせんどうふ くきわかめのチョナムル みかん◆		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ にんにく りょくとうもやし こまつな みかん	568	24.6
3	火	セルフ えほううまき◎ (こぎつねすし)	牛乳	一	<6年生●「鬼除け＆縁起がいい！節分献立」> てまきのり◎ ささみのこんぼうあげ◎ およげじる◎		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だいす のり あおさ ひじき	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく パンこ ごむぎこ でんぶん	にんじん かんぴょう さやいんげん たいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	616	25.2
		6年生の家庭では、1食分の献立をたてる学習をします。学んだことを生かして、大戸小みんなが喜んでくれるような献立作りに挑戦しました！五大栄養素（炭化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン）をそろえることに加えて、味付けや季節感、いろいろなど、さまざまなことを考えて給食の献立を作りました。その中から、栄養バランスの良い献立やテーマにあった献立など、2月・3月にかけて紹介します。お楽しみ！									
4	水	むぎごはん (コシヒカリ)	牛乳	一	<なかよし給食> ハッピーにんじんりい なかよしカレー◎ ひじきのマリネ	星形の「ハッピーにんじん」を 各クラス2~3枚入れます。 みんなで楽しく食べて下さい♪	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじ さとう ごむぎこ さとう ごま	こめ むぎ あぶら マーガリン ごむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく りんご たいこん きゅうり	602	19.2
5	木	むぎごはん	牛乳	一	<6年生●「冬が旬の食材献立」> タラフライ◆ れんこんのみぞしる◆ かぶとほうれんそうのおひたし◆		ぎゅうにゅう タラ とうふ わかめ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こま パンこ さとう ごむぎこ	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぶ きりほしたいこん	568	25.5
6	金	フォカッチャ◎	牛乳	一	<ミラノ・コルティナ冬季オリンピック イタリアの料理> ミラノふうカツレツの フレッシュトマトソースかけ◎ じゃがいものズッパ◎ イタリアンサラダ◎		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	フォカッチャ あぶら じゃがいも さとう パンこ でんぶん	トマト たまねぎ にんにく はくさい どうもろこし たもぎたけ キャベツ きゅうり にんじん	566	24.2
9	月	えびいり チャーハン	牛乳	一	わかさぎフリッター◆ ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう えび やきぶた わかさぎ とりにく かまぼこ あおさ	こめ さとう あぶら ごま ごむぎこ でんぶん ごめこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ りょくとうもやし はくさい ほうれんそう	566	24.1
10	火	むぎごはん	牛乳	一	じゃがいものそぼろに なめだけあえ かんべい（くだもの）◆		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな りょくとうもやし えのきたけ キャベツ かんべい	582	21.5
11	水	建国記念の日									
12	木	わかめごはん	牛乳	一	<6年生●「寒さに負けない食事」> さばのしおやき◆ にらたまのみぞしる◆ プロッコリーとツナのサラダ◆		ぎゅうにゅう わかめ さば まぐろフレーク たまご みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	たいこん プロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ にら	595	27.5
13	金	てづくり チョコ ツイストパン◎	牛乳	一	<6年生●「バレンタイン献立」> とりにくのシチュー ハートマカロニサラダ◎		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	ツイストパン あぶら ごむぎこ バター チョコレート じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	688	24.4
16	月	カレー なんばんうどん (じごなうどん)	牛乳	一	あおのりボテトピーンズ からしあえ		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす あおのり	じごなうどん あぶら でんぶん ごむぎこ じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	635	25.5
17	火	キムチチャーハン	牛乳	一	パンダにくまん ワンタンスープ		ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ワンタン ごむぎこ	はくさいキムチ とうもろこし ねぎ あおビーマン ザーサイ しめじ たまねぎ にんじん りょくとうもやし ほうれんそう しょうが	594	23.7
18	水	ソイどん (むぎごはん)	牛乳	一	さわにわん わかめサラダ		ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン わかめ とりにく なまあげ	こめ むぎ さとう しらたき あぶら でんぶん ごむぎこ	しゅんぎく ごぼう にんじん たいこん ねぎ キュウリ キャベツ とうもろこし	619	28.6
19	木	むぎごはん	牛乳	一	<6年生●「旬の献立」> てづくりひじきふりかけ あつやきたまご みぞしる◆ いちご◆		ぎゅうにゅう ひじき たまご とりにく かつおぶし しろはなまめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん たいこん しめじ ねぎ こまつな いちご	579	24.9
20	金	むぎごはん (コシヒカリ)	牛乳	一	<6年生● 「お皿に一種類の旬の食材献立」> ぶりのりやき◆ あさりのみぞしる◆ キャベツとしおこんぶのあえもの◆		ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ こんぶ わかめ あさり みそ	こめ むぎ あぶら ごま	たいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	585	26.5
23	月	天皇誕生日									
24	火	むぎごはん	牛乳	一	ホキのごまみぞかけ みそれじる◆ ほうれんそうのサラダ◆		ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	たいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ どうもろこし	608	28.3
25	水	はちみつパン	牛乳	一	ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ チーズ	はちみつパン あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース こまつな きゅうり とうもろこし	604	22.7
26	木	むぎごはん	牛乳	一	チャブチエ とうふのチゲなべふう ファチエ（しらたまフルーツポンチ）		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あさり	こめ むぎ あぶら さとう しらたまち はるさめ ぶどうゼリー りんごゼリー	チンゲンサイ りょくとうもやし しめじ にんじん はくさい はくさいキムチ まいだけ ねぎ しめじ えのきたけ にんにく にら ショウガ みかん りんご	600	25.9
27	金	ながさき ちゃんぽん★ (ちゅうかめん)	牛乳	一	<毎月19日は食育の日・ 長崎県郷土料理> いそかえ てづくりカステラ★		ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると たまご のり	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごむぎこ さとう バター	しょうが にんじん キャベツ りょくとうもやし しいたけ きくらげ ねぎ こまつな はくさい きゅうり	627	25.8

<おしらせ>献立は天候や納品状況などにより変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食袋は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。