



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう
2月分 小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和6年

日	曜日		牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょううい	
3	月	ごはん いわしのかばやきふう じゃがいもとかめのみそしる ツナとやさいののりずあえ とうにゅうパンナコッタ(パチメルソース)	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう じゃがいも とうにゅうパンナコッタ(パチメルソース)	ぎゅうにゅう いわしひらきでんぷんつき とうふ、あぶらあげ、わかめ まぐろ、のり	にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん さけ、かつおぶし さばぶし わふうだし、みそ、す	689 22.9
4	火	ごはん パオズ ちゅうかどん きゅうりとはるさめのすのもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん ごまあぶら、はるさめ さとう	ぎゅうにゅう、パオズ ぶたにく、いか、えび うずらのたまご、わかめ さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、きくらげ、はくさい こまつな、きゅうり	こしょう、オスターソース ちゅうかだし とりがらスープ、しお す、しょうゆ	679 30.0
5	水	ちやめし まつかぜやき おでん やさいのごまみそあえ	○	こめ、きょうかまい こんにやく、じゃがいも ごま、あぶら、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりだんご こんぶ、さつまあげ うずらのたまご	だいこん、にんじん、キャベツ こまつな、さやいんげん とうもろこし	しょうゆ、さけ、しお こんぶ、かつおぶし わふうだし、みそ	659 26.3
6	木	きなこあげパン ウインナーたまごまき コーンチャウダー ブロッコリーのサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	ツイストパン、あぶら さとう じゃがいも、バター イタリアﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう、きなこ ウインナーのたまごまき とりにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし にんじん、ブロッコリー、きゅうり キャベツ	しお、ﾍﾞｼﾞﾅﾙｿｰｽ ｷｬﾌﾟﾁｬｰ	678 23.7
7	金	ごはん しろはなまめコロッケ(ソース) なめこじる れんこんのごまきんぴら	○	こめ、きょうかまい しろはなまめコロッケ あぶら、こんにやく さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、さつまあげ さとう、ごま、ごまあぶら	なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん れんこん、さやいんげん	ソース、かつおぶし、さけ いちみつがらし わふうだし、さばぶし みそ、しょうゆ、みりん	677 21.2
10	月	ごはん にくだんごのあまずあん わかめごまスープ プルコギ	○	こめ、きょうかまい ごま、ごまあぶら あぶら、さとう	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん とうふ、わかめ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが、にら	こんぶ、こしょう とりがらスープ、しお ちゅうかだし しょうゆ、みそ、さけ	668 25.8
12	水	むぎごはん チキンカレー フルーツポンチ	○	こめ、きょうかまい むぎ、ｺﾝﾔｸﾞｲｽﾓﾝ じゃがいも、あぶら ｺﾝﾔｸﾞｲｽﾓﾝ	ぎゅうにゅう チーズ、とりにく スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、トマト、りんご、みかん パイン、もも	こしょう、ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｶﾚｰﾙ	724 21.7
13	木	ごはん たらのチリソースがけ たまごとほうれんそうのスープ きゅうりのごまナムルふう	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぷんつき、たまご	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、ｷﾝｹﾞﾝｿｳ、ほうれんそう きゅうり、もやし、えのきたけ	ﾄｳﾓﾝｼﾞｬﾝ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、しお こんぶ、ｺﾝﾈ、ﾌﾞﾗｲﾝ、す とりがらスープ、こしょう しょうゆ、オスターソース	636 24.7
14	金	じごなうどん みそうどんじる あかしやき (ひょうごけん) しめじとやさいのおかかあえ	○	じごなうどん、あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ちくわ かつおぶし、あかしやき	にんじん、だいこん、しめじ かぼちゃ、こまつな、ねぎ、もやし	かつおぶし さばぶし わふうだし みそ、しょうゆ	611 23.2
17	月	ごはん ささみフライ (ソース) みそけんちんじる もやしのごまずあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも、ごま さとう	ぎゅうにゅう ささみフライ、ぶたにく とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ、もやし、きゅうり	ソース、かつおぶし さばぶし わふうだし みそ、す、しお	659 25.1
18	火	エビピラフ ハムステーキ ひよこまめのスープ チキンサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	こめ、きょうかまい バター、あぶら かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう、えび ハムステーキ、ベーコン ひよこまめ、とりにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし グリーンピース、キャベツ、パセリ ブロッコリー、きゅうり	ｺﾝﾈ、しお、しょうゆ ｹﾁｬｯﾌﾟ こしょう	648 28.0
19	水	ごはん カレイのあまずあんかけ もやしのスープ いかとはるさめサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう カレイのたつたあげ とりにく、うずらのたまご わかめ、いか、ひじき	にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ きゅうり	しょうゆ、みりん、す さけ、ちゅうかだし しお、こしょう ひやしちゅうかスープ	649 28.1
20	木	スライスコッペパン チキンカレーピカタ スパゲティナポリタン シュリンプサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	スライスコッペパン あぶら、さとう ｽﾊﾟﾞｹｯﾁ、あぶら ｼｰｻｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう、ウインナー チーズ、えび	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、あおピーマン トマト、グリーンピース ブロッコリー、とうもろこし	こしょう、ｹﾁｬｯﾌﾟ トマト、ｺﾝﾈ、しお	671 27.0
21	金	ごはん わふうハンバーグ とうふとわかめのみそしる きりぼしだいこんのもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぷん、こんにやく	ぎゅうにゅう、ハンバーグ とうふ、あぶらあげ、わかめ とりにく、ちくわ	にんじん、だいこん、こまつな きりぼしだいこん、ほししいたけ さやいんげん	さけ、しょうゆ みりん、かつおぶし さばぶし わふうだし、みそ	688 26.0
25	火	おうごんめし みそカツ、はるのおすいもの とさじょうゆのおひたし いよかんゼリー	○	こめ、きょうかまい きび、あぶら、さとう いよかんゼリー	ぎゅうにゅう、ヒレカツ とうふ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ こまつな、ほうれんそう、もやし キャベツ	みそ、とさじょうゆ しょうゆ、こんぶ かつおぶし、みりん わふうだし、しお	641 25.1
26	水	ごはん さわらのさいきょうやき ななさいじる いりどうふ	○	こめ、きょうかまい こんにやく、あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうづけ あぶらあげ、ぶたにく とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう かんぴょう、かぼちゃ、たけのこ ほししいたけ	かつおぶし わふうだし、みそ しょうゆ、しお	656 27.2
27	木	ごはん とりのトマトソースに カレースープ ツナこんぶサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、マカロニ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりのトマトソースに とりにく、うずらのたまご まぐろ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、パセリ、きゅうり	ｺﾝﾈ、ｶﾚｰﾙ しょうゆ、しお こしょう	676 27.3
28	金	ホットちゅうかめん かきたまキムチスープ にんじんシュウマイ イカのごしよくあえ	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく こんぶ、たまご にんじんシュウマイ、いか ｽｸﾗﾝﾌﾟﾚｯｸﾞ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、とうもろこし、もやし はくさい (キムチづけ)、にら ねぎ、きゅうり、ほうれんそう	かつおぶし、みそ さばぶし、こしょう ちゅうかだし、す オスターソース、しょうゆ	655 27.7
給食回数 18 回								

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ 14日(金)は、ひょうごけんのようどりよりです マーク → 
※ ふともじのしよざいは、すぎとまちさんです。



2月平均栄養摂取量

エネルギー	665kcal	
タンパク質	25.6g	
炭水化物	93.1g	
脂質	19.8g(26.8%)	
食塩相当量	3.0g	