



がつぶん しょうがっ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7年

日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (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)	ちょうみりょうるい	
3	月	ごはん いわしのかばやきふう じゃがいもとわかめのみそしる ツナとやさいののりずあえ とうにゅうパンコッタ(ハチミツソース)	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう じゃがいも とうにゅうパンコッタ(ハチミツソース)	ぎゅうにゅう いわしひらきでんぶんつき 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,にぼし わふうだし,みそ,す	689 22.9
4	火	ごはん ショウロンボウ ちゅうかどんのぐ きゅうりとほるさめのすのもの	○	こめ,きょうかまい あぶら,でんぶん ごまあぶら,はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく,いか,えび うずらのたまご,わかめ ショウロンボウ	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,オリーブオイル ちゅうかだし とりがらす,しお す,しょうゆ	679 30.0
5	水	ちやめし とりにくのさいきょうやき おでん やさいのみそあえ	○	こめ,きょうかまい こんにやく,じゃがいも あぶら,さとう,ごま 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 とりにくのさいきょうやき	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(※1) ウインナーのたまごまき コーンチャウダー ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	○	ツイストパン,あぶら さとう じゃがいも,バター イタリアン・ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナーのたまごまき とりにく,きなこ(※1)	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,とうもろこし キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	しお,ベシメルソース お肉,コンソメ	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	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,にぼし いちみつがらし,さけ 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 とりがらす,しお ちゅうかだし しょうゆ,みそ,さけ	668 25.8
11	火	けんこくきねんの日						
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,あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ,ミルクカルシウム スキムミルク,とりにく やわらかとうにゅうデザート	にんにく,にんじん,たまねぎ ソニオン,トマト,りんご パイン,もも	こしょう,ウスターソース ケチャップ,カレー粉	724 21.7
13	木	ごはん たらちりソースがけ たまごと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 でんぶん,ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき,たまご	しょうが,ねぎ,にんじん たまねぎ,チゲソース,ほうれんそう きゅうり,もやし,えのきたけ	トッピング,ケチャップ,しお こんぶ,コンソメ,アイソ,す とりがらす,こしょう しょうゆ,オリーブオイル	636 24.7
14	金	じこなうどん みそうどんじる(※2) おこのみやき(おおさかふ),ソース しめじとやさいのおかかあえ	○	じこなうどん こんにやく,あぶら おこのみやき	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,ちくわ かつおぶし	にんじん,だいこん,しめじ かぼちゃ,ねぎ,もやし こまつな(※2)	かつおぶし さばぶし,にぼし わふうだし,みそ ソース,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,にぼし 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(ケチャップ) ひよこまめのスープ チキンサラダ(ドレッシング)	○	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 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	コンソメ,しお,しょうゆ ケチャップ こしょう	648 28.0
19	水	ごはん カレーのあまずあんかけ もやしのスープ いかとはるさめのサラダ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう でんぶん,ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう カレーのたつたあげ 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(ドレッシング)	○	スライスコッペパン あぶら,さとう スパゲティ,デザート・ドレッシング	ぎゅうにゅう チキンカレーピカタ チーズ,えび,ウインナー	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,ケチャップ コンソメ,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 でんぶん,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,にぼし わふうだし,みそ	688 26.0
24	月	ふりかえきゅう日						
25	火	おうごんめし みそカツ,はるのおすいもの とき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 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,とさじゅうゆ 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,にぼし 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	コンソメ,カレー粉 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 こんぶ,たまご にんじんシュウマイ,いか スナック・ドレッシング	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,す,にぼし さばぶし,こしょう ちゅうかだし,みそ オリーブオイル,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。
※ おはしやすプーンは、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、おおさかふのきょうどりょうりです。マーク →
※ ふともじのしょくざいは、すぎとまちさんです。
(※1 だいさんしょう、だいにしょう、ひがしちゅうでさいばいしだいず(いちぶ)をつかっています。
※2 はいちぶ、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	96.1g
脂質	19.8g(26.8%)
食塩相当量	3.0g

