

2月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和6年2月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ぎ ねつやちから になるもの	あか ちやにく・ほね になるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	
1(木)	ひじきごはん	ぎゅう にゅう	がんものふくめに はくさいゆずあえ	ごはん こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく がんもどき	にんじん はくさい ほしいしいたけ ゆず きゅうり キャベツ	556 21.5
2(金)	🍷 節分 こんだて 🍷						
	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのかばやし けんちんじる きなこだいず	ごはん こんにやく じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず きなこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのき	669 25.9
5(月)	🌟 シェフきゅうしょく 🌟						
	クロワッサン	ぎゅう にゅう	たっぴりやさいの子キントマトス ー じゃがいもとかぼちゃのポッシュ ～フォンテーヌしてて～ ミルクプリン	クロワッサン じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ミックスビーンズ バター なまクリーム	たまねぎ キャベツ トマト にんにく こまつな ピーズ かぼちゃ ブロッコリー ブルーベリー	658 23.8
6(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものそばろに てっかみそ しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しおこんぶ	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース きゅうり キャベツ かぶ	643 23.9
7(水)	こまつな チャーハン	ぎゅう にゅう	きびなごカリカリフライ はるさめスープ	ごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう なると ぶたにく きびなご とりにく	にんじん コーン にんにく こまつな たまねぎ もやし チンゲンサイ はくさい	605 21.3
8(木)	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのあますに こんにやくサラダ	ごはん ごま あぶら じゃがいも さとう こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ きゅうり ねぎ にんにく	608 24.2
9(金)	カレーうどん	ぎゅう にゅう	あまからじゃがいも そくせきづけ ぼんかん	うどん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ぼんかん	656 21.8
13(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	ちくぜんに ごますあえ	ごはん こんにやく じゃがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	ごぼう にんじん いんげん こまつな きゃべつ もやし	546 20.2
14(水)	🍷 バレンタインデー こんだて 🍷						
	ココアあげぱん	ぎゅう にゅう	チキンサラダ ワントンスープ カップデヤクルト	こめごパン ワンタン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きなこ ヨーグルト	にんじん きゅうり なら キャベツ たまねぎ はくさい もやし	623 23.3
15(木)	ごはん	ぎゅう にゅう	うましおにくじゃが なめだけあえ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん ごねぎ こまつな キャベツ えのき	553 19.8
16(金)	とりにくと パブリカの ピラフ	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ コンソメスープ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン パブリカ マッシュルーム キャベツ	559 17.2
19(月)	🍷 しょくいくのひ 🍷 みやぎげんの りょうりを しょうかいします						
	ごはん	ぎゅう にゅう	あぶらふのたまごとしどん だいこんとこんぶのサラダ ずんだもち	ごはん じゃがいも だんご さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらふ とりにく なまあげ こんぶ	たまねぎ えのき にんじん グリーンピース きゅうり だいこん コーン えだまめ	681 25.4
20(火)	きのこの たきこみ ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしおやき こんさいじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば ぶたにく	にんじん しめじ えりんぎ ねぎ ごぼう だいこん れんこん こまつな	660 26.6
21(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	しせんどうふ ちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ ほしいしいたけ にんにく しょうが	556 23.3
22(木)	ツイストパン	ぎゅう にゅう	チキンビーンズ ひじきマリネ せとか	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン だいず とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース きゅうり だいこん せとか	625 24.0
26(月)	あさりと だいこんの ごはん	ぎゅう にゅう	たらのしろしょうゆたつた とんじる	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう あさり あぶら たら ぶたに く とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	617 29.8
27(火)	🍷 としょしつコラボ 🍷 じごくのラーメンや 🍷 スタミナふうのラーメンです 🍷 からさは・・・🍷						
	じごくラーメン	ぎゅう にゅう	コーンポテト だいこんときゅうりの ちゅうかつげ	ちゅうかめん じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ しょうが もやし なら コーン だいこん きゅうり	603 23.7
28(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふの子ゲに くきわかめのチョナムル いちご	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり くきわかめ	はくさい もやし しめじ えのき ねぎ なら にんにく しょうが こまつな いちご	548 26.2
29(木)	こどもパン	ぎゅう にゅう	えびカツ しろいんげんまめのスープ コールスローサラダ	こどもパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほたて ヨーグルト えび ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぶ にんじん ほうれんそう	623 22.5

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。