

2月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7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	あか ちやにく・ほね になるもの	きいろ なつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	
◎ せつぶん こんだて ◎							
3(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	◎いわしのかばやき けんちんじる ◎きなこだいす	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいす きなこ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら でんぷん さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	634 22.9
* 泰平小かいこう 45しゅうねん おいおい こんだて *							
4(火)	ごはん (あじつけのり)	ぎゅう にゅう	とりのてりやき こうはくすましじる はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ はんぺん	ごはん あぶら さとう	こまつな にんじん はくさい もやし	552 25.3
5(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	567 22.7
6(木)	フラワーパン	ぎゅう にゅう	とりにくとひよこまめのカレーに だいこんとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ツナ ヨーグルト	こむぎこ じゃがいも パター さとう あぶら	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり トマト コーン	615 25.5
6-2のじどうが かていかなのがくしゅうで かんがえたこんだてです◎							
7(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	トンカツ さつまいものみそしる ごまだれキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さつまいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ	551 17.3
12(水)	カレーうどん	ぎゅう にゅう	チーズポテト なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ チーズ	じこうどん じゃがいも パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	587 22.9
13(木)	ぶどうパン	ぎゅう にゅう	ホキのサルサソース とうふのスープに	ぎゅうにゅう ホキ とうふ とりにく ほたて	こむぎこ あぶら でんぷん	トマト たまねぎ にんにく レモン にんじん かぶ チンゲンサイ ぶどう	627 29.9
◎ バレンタイン こんだて ◎							
14(金)	えびピラフ	ぎゅう にゅう	◆はくさいのスープ ◎チョコボール	ぎゅうにゅう エビ パーコン	ごはん あぶら バター さとう こめこ こむぎこ チョコレート	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	553 18.6
6-1のじどうが かていかなのがくしゅうで かんがえたこんだてです◎							
17(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	しょうがやき とんじる キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ ごぼう ねぎ	643 29.3
18(火)	かんこくふう たきこみごはん	ぎゅう にゅう	きびなごのからあげ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ きびなご	ごはん むぎ こんにやく あぶら さとう でんぷん	にんじん にんにく もやし こまつな だいこん たまねぎ	550 21.2
☆ みやぎけんの きょうどりょうりを しょうがいします ☆							
19(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	☆あぶらぶのたまごとじ ひじきいりいそかあえ ほんかん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ひじき のり たまご	ごはん じゃがいも あぶら さとう せんだいら	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース こまつな もやし ほんかん	583 21.6
20(木)	ツイストパン	ぎゅう にゅう	まめとシーフードのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう いか ほたて ひよこまめ しろいんげんまめ	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ コーン	597 23.8
21(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	にくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	565 19.3
6-3のじどうが かていかなのがくしゅうで かんがえたこんだてです◎							
25(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたキムチ たまねぎとわかめのみそしる ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ はくさい もやし たまねぎ キャベツ にら	529 19.9
☐ としょしつコラボ ☐ 『じこくのラーメンや』							
26(水)	じこくラーメン	ぎゅう にゅう	だいすのしゃりしゃりあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし にら こまつな えのきたけ	538 25.7
27(木)	ソフトフランスパン	ぎゅう にゅう	じゃがいもと しろはなまめのクリームに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ	こむぎこ さとう じゃがいも パター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん たまごたけ こまつな グリーンピース キャベツ コーン	517 19.8
28(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのあますに きのこのおひたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うずらたまご	ごはん こんにやく あぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ しめじ にんじん たけのこ チンゲンサイ こまつな ほししいたけ えのきたけ	586 23.4

- ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・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。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
☆郷土料理