



2月分 予定献立表



さいたま市立泰平小学校
令和8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 ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	
2(月)	6-3のじどうが かていかのがくしゅうで かんがえたこんだてです◎						
	わかめごはん 	コー ヒー ぎゅう にゅう	とりのてりやき とんじる ナムル	ぎゅうにゅう とうふ だいたく とうふ	ごはん じゃがいも こんやく あぶら でんぷん さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう もやし こまつな	613 24.1
3(火)	◎ せつぶん こんだて ◎						
	ごはん 		◎いわしのうめに ◎けんちんじる ◎きなこだいす	ぎゅうにゅう とうふ だいたく きなこ いわし	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら こくとう でんぷん	だいこん にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ うめ	567 20.8
4(水)	ツイストパン 		チキンピーズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいたく チーズ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	630 25.3
5(木)	ごはん 		じゃがまーぼー キャベツの しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん かぶ ただけのこ ほしいだけ キャベツ	562 18.2
6(金)	カリノケールと あさりのパスタ 		シナモンポテト こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ あさり	スパゲッティ さつまいも パター あぶら さとう	にんにく たまねぎ グリーンピース こまつな トマト キャベツ コーン	614 22.9
9(月)	カレーなんばん 		チーズポテト わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ チーズ	じこなうどん じゃがいも あぶら でんぷん パター さとう ごま	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	597 22.9
10(火)	こどもパン 		ホキの パーベキューソース ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんにく かぶ りんご キャベツ セロリ にんじん	605 27.2
12(木)	ごはん 		しせんとうふ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ただけのこ ほしいだけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ	578 25.2
13(金)	◎ バレンタイン こんだて ◎						
	チキンライス 		アンサンブルエッグ やさいのスープに ◎チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう チーズ たまご	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース コーン たまごだけ こまつな	632 23.1
16(月)	かんこくふう たきこみごはん 	ショア	きびなごカリカリフライ はるさめスープ	ショア ぶたにく とりにく きびなご	ごはん あぶら じゃがいも さとう はるさめ でんぷん	にんじん にんにく こまつな たまねぎ ちんげんさい はくさい しょうが もやし	591 24.5
17(火)	ごはん 		うましおにくじゃが ◆はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	551 19.3
18(水)	6-2のじどうが かていかのがくしゅうで かんがえたこんだてです◎						
	2しよくあげパン きなこ・まっちゃ 		とうふとわかめの みそスープ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン わかめ とうふ	こむぎこ さとう あぶら	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん はくさい しめじ	599 19.9
19(木)	☆ あおもりけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆						
	ごはん 		メルルーサの おろしソース ☆せんべいじる	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	ごはん あぶら こんにやく でんぷん こむぎこ	だいこん ねぎ にんじん しめじ キャベツ ごぼう	617 25.1
20(金)	ごはん 		なまあげのすきに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	ごはん あぶら こんにやく さとう	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし	590 25.1
24(火)	ちゃんぽん 		にらまんじゅう ◆はるか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なるこ	ちゅうかめん でんぷん あぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ ほしいだけ はるか	606 23.8
25(水)	6-1のじどうが かていかのがくしゅうで かんがえたこんだてです◎						
	ごはん 		いわしのかばやき あさりのみそじる こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう いわし わかめ あさり	ごはん あぶら こんにやく さとう こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん ねぎ もやし こまつな にんにく	582 21.6
26(木)	フラワーロール 		とりにくとひよこまめの カレーに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ひよこまめ	こむぎこ さとう じゃがいも パター あぶら	たまねぎ ビーマン にんにく トマト きゅうり だいこん にんじん	605 23.8
27(金)	ごはん 		うずらたまごのうまに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ただけのこ ほしいだけ にんにく こまつな もやし	548 22.2

- ・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。

ぎょうしよく しん しよくせい きせつ りょうり
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
ぎょうどりょうり
☆郷土料理