



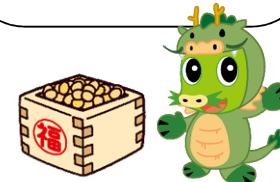
2月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和7年度
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
2	ごはん しおマーボー豆腐 キラキラかんてんサラダ	とうふ、ぶたにく かんてん	こめ あぶら、でんぷん さとう、あぶら、こま	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、こねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	580	26.4
(月)	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
3	いわずのかぼやきどん (むぎごはん) せつぶんランチ めかぶ、いうちまめじる ゆかりあえ きゅうにゅう、せつぶんプリン	いわし だいず、あぶらあげ、みそ、めかぶ	でんぷん、あぶら、さとう こめ、むぎ あぶら、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり、ゆかり	668	22.9
(火)	きゅうにゅう	きゅうにゅう	プリン(乳卵なし)			
4	あげパン(ごま) (ツイストパン) じゃがいものスープに ツナサラダ きゅうにゅう	とりにく、ベーコン ツナ	あぶら、ごま、さとう ツイストパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、マッシュルーム だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	636	23.4
(水)	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
5	もちむぎごはん とりにくとさつまいものうまに ごんにゃくサラダ くだもの(はるか) きゅうにゅう	とりにく わかめ	こめ、もちむぎ でんぷん、さつまいも、さとう、あぶら ごんにゃく、あぶら、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ はるか	595	22.8
(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
6	カレーうどん (じこなうどん) はるまき かいそうサラダ きゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ	でんぷん じこなうどん はるまき(乳卵なし)、あぶら さとう、あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、たもぎたけ、ほうれんそう	599	23.8
(金)	きゅうにゅう	かいそうミックス きゅうにゅう		だいこん、きゅうり、コーン		
9	ごはん なまあげとうすらたまこのあますに くきわかめのチョナムル	なまあげ、ぶたにく、うすらたまご くきわかめ	こめ さとう、ごんにゃく、あぶら、でんぷん あぶら、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、しいたけ、しめじ もやし、こまつな、えのきだけ、にんにく	607	24.7
(月)	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
10	れんこんごはん だらのやくみソースがけ こじる	とりにく、あぶらあげ たら	こめ、さとう、あぶら でんぷん、あぶら、さとう さといも、ごんにゃく	ごぼう、れんこん、にんじん ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	609	28.5
(火)	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
11(水)	おやすみ(けんこくきねんのひ)					
12	もずくどん (むぎごはん) トックスープ あおのりポテト きゅうにゅう	もずく、ぶたにく とりにく あおのり	さとう、でんぷん、あぶら こめ、むぎ トック、あぶら じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん、コーン ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	635	23.5
(木)	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
13	ごはん アドボ パイナップルサラダ ミルメーク(コーヒー) きゅうにゅう	とりにく	こめ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう ミルメーク(乳なし)	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、パイン、たまねぎ	608	26.2
(金)	きゅうにゅう	きゅうにゅう				

～ せつぶん 節分ランチ ～
せつぶん 節分には「季節を分ける」という意味があるそうです。季節には、春、夏、秋、冬と4つありますが、春は1年の始まりとされ特に大切にされていたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春」と言います。令和8(2026)年の立春は2/4なので、今年のせつぶん 節分は2/3になります。節分では炒った豆をまいて悪いもの(鬼)を追い出し、良いもの(福)を呼びこむために豆まきをする、というのが風習です。また、鬼は鱈の匂いを嫌がるということから、せつぶん には鱈を飾ったり食べたりするようです。給食でも鱈と打ち豆(大豆をつぶしたものを)を入れた打ち豆汁の提供をします。たくさん食べて邪気を追い払いましょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱくし
		あか	きいろ	みどり	kcal	g
16 (月)	もちむぎごはん まめ入りストロガノフ ミックスサラダ	ぶたにく、ひよこまめ、なまクリーム ツナ	こめ、もちむぎ あぶら、こめこ、バター じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、コーン	610	22.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (火)	さといもごはん さばのからみやき なめこじる あさづけ ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ さばからみつけ とうふ、みそ	こめ、さといも、あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ かぶ(ね、は)、きゅうり	622	26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (水)	フレンチトースト、はちみつ (しよくパン) ポークビーンズ レモンサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、たまご ベーコン、ぶたにく、だいず	さとう、はちみつ しよくパン(乳卵なし) あぶら、さとう、じゃがいも あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	638	29.0
	ごはん にくとうふ こまつなとわかめのサラダ くだもの(りんご) ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ わかめ	こめ しらたき、あぶら、さとう さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ こまつな、きゅうり、コーン りんご		
19 (木)	チャーシューめん (ちゅうかめん) ししゃもごまフライ ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう、ゼリー(マスカット)	ぶたにく、みそ ししゃもごまフライ(乳卵なし)	さとう、あぶら、でんぶん ちゅうかめん(乳卵なし) あぶら さとう、あぶら ゼリー(マスカット)	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし	626	28.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23(月) おやすみ(てんのうたんじょうび)						
24 (火)	わかめごはん アジフライ ゆでキャベツ とんじる ぎゅうにゅう	わかめ アジフライ(乳卵なし)	こめ、むぎ、ごま、あぶら あぶら	キャベツ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	629	26.3
	くろパン しろはなまめのシチュー フレンチサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、チーズ、しろはなまめ、ぎゅうにゅう	くろパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら、こめこ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ		
25 (水)	もちげんまいごはん あぶらぶのたまごとじ いぞかあえ くだもの(いよかん) ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、ふ、とうふ のり	こめ、もちげんまい あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、グリーンピース ほうれんそう、もやし いよかん	603	24.1
	パプリカごはん きたもとトマトカレー やさいチップスサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ	こめ あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ		
27 (金)	はし、まいにち き			へいきん	615	25.1
	※ お箸を毎日もって来てください。					

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合があります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒

