



# 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 あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
2 (月)	ごはん しおマーボーどうし チキンラーメンサラダ	とうふ、ぶたにく かんてん	ごめ あぶら、でんぶん さとう、めいぶら、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 たいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	580	26.4
3 (火)	いわしのかばやきどん (むきごはん) めかぶりうつまめじる ゆかりあえ ぎゅうにゅう、せつぶんプリン	せつぶん ランチ いわし たいす、あぶらあげ、みそ、めかぶ プリン(乳卵なし) ぎゅうにゅう	でんぶん、あぶら、さとう ごめ、むぎ あぶら、じゃかいも あぶら、さとう	たいこん、にんじん、こぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり、ゆかり	668	22.9
4 (水)	あげパン(こま) (ツイストパン) じゃかいものスープに ツナサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	あぶら、こま、さとう ツイストパン(乳卵なし) じゃかいも、あぶら あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリンピース、キャベツ、マッシュルーム たいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	636	23.4
5 (木)	もちむぎごはん とりにくとさつまいものうまいに こんにゃくサラダ くだもの(はるか) ぎゅうにゅう	とりにく わかめ わかめ ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ でんぶん、さつまいも、さとう、あぶら こんにゃく、あぶら、さとう、こま あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリンピース たいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ はるか	595	22.8
6 (金)	カレーラン (じこなうどん) はるまき かいそうサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ じこなうどん はるまき かいそうミックス ぎゅうにゅう	でんぶん じこなうどん はるまき(乳卵なし)、あぶら さとう、あぶら、こま	にんじん、ねぎ、たもぎたけ、ほうれんそう たいこん、きゅうり、コーン	599	23.8
9 (月)	ごはん なまあげとうずらたまごのあますに くきわかめのチョナムル	なまあげ、ぶたにく、うずらたまご くきわかめ	こめ さとう、こんにゃく、あぶら、でんぶん あぶら、さとう、こま	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、えのきたけ、にんにく	607	24.7
10 (火)	れんこんごはん たらのやくみソースかけ ごじる ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ たら ぶたにく、だいす、みそ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら でんぶん、あぶら、さとう さといも、こんにゃく ぎゅうにゅう	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、たいこん、ほうれんそう、ねぎ	609	28.5
11(水)	おやすみ(けんこくきねんのひ)					
12 (木)	もずくどん (むきごはん) トックヌーブ あおのりボテト ぎゅうにゅう	もずく、ぶたにく とりにく あおのり ぎゅうにゅう	さとう、でんぶん、あぶら ごめ、むぎ トック、あぶら じゃかいも、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
13 (金)	ごはん アトボ パイナップルサラダ ミルメーク(コーヒー) ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃかいも、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

～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  
春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、春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。せつぶん  
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  
込むために豆まきをする、という  
風習です。また、鬼は鬱の匂  
いを嫌がるということから、節分  
には鬱を飾ったり食べたりするよ  
うです。給食でも鬱と打ち豆(大  
豆をつぶしたもの)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 あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ 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	ふたにく、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
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	さといもごはん さはのからみやき なめこじる あさづけ きゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ さはからみつけ とうふ、みそ きゅうにゅう	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、たいこん、にんじん、なめこ、ねぎ かぶ(ね、は)、きゅうり		
17 (火)	フレンチトースト、はちみつ (しょくパン) ホーリーピンズ レモンサラダ きゅうにゅう	きゅうにゅう、たまご ベーコン、ふたにく、だいす	さとう、はちみつ しょくパン(乳卵なし) あぶら、さとう、じゃがいも あぶら、さとう		622	26.6
	ごはん にくどうふ こまつなごわかめのサラダ くだもの(りんご) きゅうにゅう	ふたにく、とうふ わかめ きゅうにゅう	こめ しらたき、あぶら、さとう さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ こめつな、きゅうり、コーン りんご		
	ジャージャーメン (ちゅうかめん) ししゃもこまフライ うゆつかサラダ きゅうにゅう、ゼリー(マスカット)	ふたにく、みそ ししゃもこまフライ(乳卵なし) あぶら さとう、あぶら ゼリー(マスカット)	さとう、あぶら、てんぷん 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、ににく、しょうが、しいたけ あぶら ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし		
23(月) おやすみ(てんのうたんじょうひ)						
24 (火)	わかめごはん アジフライ ゆでキャベツ とんじる きゅうにゅう	わかめ アジフライ(乳卵なし) きゅうにゅう	こめ、むぎ、こま、あぶら あぶら	キャベツ	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	ふたにく、とうふ、みそ	こんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、たいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	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 あぶらうのたまごとじ いそかえ くだもの(いよかん) きゅうにゅう	とりにく、ベーコン、チーズ、しろはなまめ、きゅうにゅう 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、グリンピース ほうれんそう、もやし いよかん	609	23.7
	パブリカごはん きたもとトマトカレー やさいチップスサラダ きゅうにゅう	ふたにく、チーズ きゅうにゅう	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		
	まいにち まいにち まいにち まいにち	きゅうにゅう		へいきん		

※ 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おります。

※ 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、ピーナッツ及び種実類(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。)

※ HP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。⇒

