



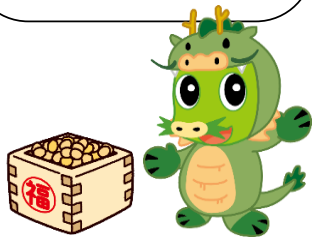
# 2月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度  
さいたま市立中島小学校

家庭数

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		
3 (月)	いわしのかばやきどん (むぎごはん)	いわし	でんぷん、あぶら、さとう		674	26.7
	うちまめじる	うちまめ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		
	いそかあえ	のり	じゃがいも、あぶら	ほうれんそう、もやし		
	きゅうにゅう、がっきゅうだいふく	きゅうにゅう	がっきゅうだいふく(乳卵小麦なし)			
4 (火)	ごはん		こめ		617	21.6
	まめいりストロガノフ	ぶたにく、ひよこまめ、なまクリーム	あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト		
	ミックスサラダ	ツナ	じゃがいも、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
5 (水)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ		606	27.0
	にくどうふ	ぶたにく、どうふ	しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ		
	こますあえ		こま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
	くだもの(ぼんかん)			ぼんかん		
6 (木)	さといもごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、さといも、あぶら、さとう、こま	にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ	606	27.1
	さばのからみやき	さばのからみづけ				
	なめこじる	どうふ、みそ		たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
7 (金)	あげパン(ココア)		あぶら、ココア、さとう		588	20.0
	(ソフトフランスパン)		ソフトフランスパン(乳卵なし)			
	ウインナーポトフ	ウインナー(乳卵小麦なし)	じゃがいも、あぶら	かぶ(ね、は)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー		
	チーズサラダ	チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ		
10 (月)	カレーうどん	とりにく、あぶらあげ	でんぷん	にんじん、ねぎ	653	32.0
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	こいわしたつたあげ	こいわしたつたあげ	あぶら			
	こまつなわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、こま	こまつな、きゅうり、コーン		
11(火) おやすみ(けんこくきねんの日)						
12 (水)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ		595	26.0
	ジャージャンどうふ	なまあげ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく		
	ちゅうかサラダ		さとう、あぶら	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
13 (木)	わかめごはん	わかめ	こめ、むぎ、こま		622	26.0
	あじフライ	あじフライ(乳卵なし)	あぶら	キャベツ		
	ゆでキャベツ			にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな		
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
14 (金)	ツイストパン		ツイストパン(乳卵なし)		623	22.4
	しろはなまめのシチュー	とりにく、ベーコン、しろはなまめ、チーズ、きゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース		
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ		
	チョコプリン		チョコプリン(乳卵小麦なし)			
きゅうにゅう	きゅうにゅう					

～<sup>せつぶん</sup>節分ランチ～  
<sup>せつぶん</sup>節分には「<sup>きせつ</sup>季節を分ける」という意味があるそうです。<sup>きせつ</sup>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、<sup>はる</sup>春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを<sup>せつぶん</sup>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「<sup>りっしゅん</sup>立春」と言います。令和7(2025)年の立春は2/3なので、今年の<sup>せつぶん</sup>節分は2/2になります。節分では炒<sup>まめ</sup>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、<sup>せつぶん</sup>節分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いれた<sup>うちまめ</sup>汁の提供をします。たくさん食べて邪気を追い払きましょう。



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 kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
17 (月)	ごはん		こめ		638	29.0
	アドボ	とりにく	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく		
	パインサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、パイン、たまねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595	26.0
	もずくどん (むぎごはん)	もずく、ぶたにく	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、コーン		
	トックスーフ	とりにく	トック、あぶら	ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ		
	おひたし	とりにく		ほうれんそう、もやし		
19 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	24.6
	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ			
	あぶらぶのたまごとし	とりにく、たまご、あぶらぶ、とうふ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、グリーンピース		
	ごしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
20 (木)	くだもの(デコボン)			デコボン	614	31.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	れんこんごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら	しょうが、れんこん、にんじん		
	たらちやくみソースがけ	たら	でんぷん、あぶら、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが		
21 (金)	こじる	ぶたにく、だいず、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	591	25.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろパン		くろパン(乳卵なし)			
	ボークビーンズ	ベーコン、ぶたにく、だいず	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		
24 (月) おやすみ(ふりかえきゅうじつ)	コールスローサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	621	29.1
	くだもの(いよかん)			いよかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャージャーめん (ちゅうかめん)	ぶたにく、みそ	さとう、あぶら、でんぷん	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		
25 (火)	ししゃもいそべフライ	ししゃもいそべフライ(乳卵なし)	あぶら		622	24.3
	こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ			
26 (水)	なまあげのあますに	なまあげ、ぶたにく	さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ちんげんさい	615	23.7
	ちゅうかあえ	わかめ	あぶら、さとう、ごま	もやし、きゅうり、だいこん		
	くだもの(はるか)			はるか		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27 (木)	パプリカごはん		こめ		622	31.1
	きたもとトマトカレー	ぶたにく、チーズ	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		
	やさいチップスサラダ		じゃがいも、あぶら、さとう	れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ		
	くだもの(りんご)			りんご		
28 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	26.3
	まるパンスライス		まるパン(乳卵なし)			
	とりにくのこめばんこやき	とりにく	マヨネーズ(乳卵なし)、こめばんこ(乳卵小麦なし)			
	トマトとたまごのスーフ	ベーコン、たまご	でんぷん	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、こまつな		
プロッコリーとじゃがいものこまあえ		じゃがいも、さとう、ごま	プロッコリー			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

※ 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産産物を使用しています。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。

※ 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。