

令和5年度 2月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て		あ か き		み と り		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をとのえる 食べもの	
1	木	くるパン	牛乳	しろはなまめシチュー パリパリサラダ	牛乳 とりくに ベーコン しろはなまめ	たまねぎ じんじん じゃがいも こむぎこ あぶら パター フンタンのかわ さとう ごまあぶら	たまねぎ じんじん グリーンピース もやし きゅうり	610 22.2
2	金	節分こんだて いわしのかばやきどん (むぎごはん)	牛乳	みぞけんちんしる きなこだいず	牛乳 いわし とうふ だいず きなこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく くらざとう	だいこん じんじん こぼろ ねぎ こまつな	685 27.1
5	月	むぎごはん	牛乳	あぶらふりにくじゃが ごまあえ いちご	牛乳 ぶたにく あぶらふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	たまねぎ じんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし いちご	586 21.5
6	火	カレーうどん	牛乳	だいずとこざかなのシャリシャリあげ きのこいりおひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず にほし	うどん でんぷん こむぎこ あぶら さとう	じんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ	640 28.1
7	水	しゃくしなガーリック チャーハン	牛乳	ホキのゆずふうみ こめこめんサラダ	牛乳 やきふた たまご ホキ わかめ	こめ こめあぶら あぶら さとう でんぷん こめこ ごま	しゃくしな んにく ゆず きゅうり キャベツ	595 24.4
8	木	むぎごはん	牛乳	にくとうふ じゃこあえ みかん	牛乳 ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ じんじん ねぎ キャベツ きゅうり みかん	595 25.2
9	金	ピザトースト	牛乳	ラビオリスープ ツナサラダ	牛乳 フインナー チーズ ベーコン とりくに ぶたにく ツナ	パン あぶら さとう でんぷん こむぎこ パンこ	マッシュルーム たまねぎ トマト ピーマン にんにく たまつな エリンギ キャベツ セロリ にんにく きゅうり コーン	587 23.8
13	火	むぎごはん	牛乳	さばのピリからやき きりほしだいこんのにも とうにゅういりみそしる	牛乳 さば さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さといも こんにゃく	しょうが にんにく きりほしだいこん じんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	653 26.1
14	水	ビーンズカレー (むぎごはん)	牛乳	かいそうサラダ ココアプリン	牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー かいそうミックス なまクリー ム	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	セロリ たまねぎ にんにく にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	690 23.2
15	木	ぼたてとエリンギの ごはん	牛乳	ほっけフライ みぞれしる	牛乳 ぼたて あぶらあげ ほっけ ぶたにく	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	じんじん しめじ エリンギ だいこん ねぎ こまつな	599 22.9
16	金	レーズンパン	牛乳	とうふナゲット やさしいスープ げんきヨーグルト	牛乳 とうふ とりくに ベーコン ヨーグルト	パン でんぷん あぶら じゃがいも	ぶどう にんにく しょうが ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	667 25.7
19	月	★食育の日 むぎごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき いもだんごしる	牛乳 さけ とりくに	こめ むぎ あぶら パター でんぷん じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ ピーマン こぼろ だいこん ねぎ	585 25.5
20	火	北海道の郷土料理 みそラーメン	牛乳	スパイシーポテト えのきとわかめのナムル	牛乳 ぶたにく わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんにく もやし コーン にら こまつな えのきだけ	612 23.2
21	水	むぎごはん	牛乳	タッカルビ うましおキャベツ マスカットゼリー	牛乳 とりくに こむぎ のり	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも でんぷん ごまあぶら トック ごま ゼリー	しょうが にんにく にんにく たまねぎ キャベツ たら ねぎ ほうさい だいこん きゅうり ぶどう	657 22.3
22	木	だいすいり ひじきごはん	牛乳	わかさぎフリッター じゃがいものみそしる	牛乳 ひじき とりくに だいず あぶらあげ わかさぎ わかめ あおさ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん こめこ じゃがいも	にんにく しいたけ たまねぎ えのきだけ ねぎ	591 20.9
26	月	とりぞぼろどん (むぎごはん)	牛乳	ピリからきゅうり かきたまじる	牛乳 とりくに わかめ たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	れんこん しょうが きゅうり じんじん たまねぎ ねぎ	573 24.0
27	火	えびとトマトの スパゲッティ	牛乳	キャラメルポテト コールスローサラダ	牛乳 ベーコン えび	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう パター	たまねぎ じんじん しめじ にんにく トマト キャベツ あかピーマン コーン	630 21.0
28	水	むぎごはん	牛乳	なまあげとやさしいあますに いそかあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく のり	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	にんにく たまねぎ にんにく だけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ こまつな キャベツ もやし	593 25.4
29	木	ポークストロガノフ (ターメリックライス)	牛乳	だいこんサラダ しらぬい(オレンジ)	牛乳 ぶたにく だいず	こめ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト だいこん こまつな もやし オレンジ	652 23.7

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしい小松菜を使用します。