



2月 予定献立表



家庭数

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギー のもとになる食品	主に体をつくるも とになる食品	主に体の調子をととのえる もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	火	なめし		さわらのサクサクたつたあげ けんちんじる <small>奈良県の郷土料理「菜めし」です。奈良県では、「大和まな」と言う伝統野菜を使います。給食では、地元野菜の小松菜を使います。</small>	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	ぎゅうにゅう 豚肉 さわら 豆腐	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのき	602	22.0
2	水	むぎごはん		なっとう じゃがいものにくみソース いそかあえ <small>「じゃが芋の肉みそソース」は、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、香味噌と調味料で味付けをして、蒸したじゃが芋と和える和食の人気メニューです。</small>	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	ぎゅうにゅう 納豆 豚肉 みそ のり	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	641	26.2
3	木	むぎごはん		いわしのかぼやきどん ぶたじる きなこだいず <small>◎節分(行事食) ★「図書とコロボ給食」です。何で、節分に炒り豆(大豆)をまくの?みなさんも、図書室の本で確認してみましょう!</small>	米 麦 油 砂糖 きな粉 でん粉 こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし 豚肉 大豆 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	667	27.2
4	金	むぎごはん		タッカルビ はるさめサラダ <small>「タッカルビ」には、下味をつけた鶏肉とたっぷりの野菜とトッピングを入れます。味付けは、酒、砂糖、しょう油とコチュジャンです。「コチュジャン」は発酵調味料甘辛みそです。</small>	米 麦 油 砂糖 トッポギ でん粉 ごま 春雨	ぎゅうにゅう 鶏肉	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ キャベツ ねぎ いら だいこん きゅうり こまつな もやし	595	24.2
7	月	むぎごはん		おやこどん あおりのポテト ゆかりあえ <small>人気の親子丼です。黄色い卵と緑色のさやえんどうで、色合いもきれいです。ビタミンCとカリウムの栄養が多いじゃが芋と、ビタミンとミネラルの栄養が多いゆかり和えを組み合わせました。</small>	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	ぎゅうにゅう 鶏肉 たまご 青のり	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう もやし きゅうり ゆかり	653	23.9
8	火	くろごまこめこ あげパン		ABCスープ ビーンズサラダ <small>人気の揚げパンにタンパク質の栄養が多く含まれている「黒ごま」ときび糖をまぜました。白ごまに比べ、若干黒ごまの方が脂質が少ないです。</small>	パン 米粉 油 砂糖 ごま マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう 鶏肉 ひよこ豆 レッドキドニー(豆) まぐろ(ツナ)	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	588	22.8
9	水	カレーなんぼうどん (じこなうどん)		だいちときのみからあげ わふうサラダ <small>「カレー南蛮うどん汁」のルウは給食室で手作りです。うま味をだして、塩分を控えるために、細切り昆布を入れました。</small>	めん 油 砂糖 小麦粉 でん粉 アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう 鶏肉 油揚げ 昆布 大豆 わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 切り干しだいこん	665	25.8
10	木	むぎごはん		ビビンバ たまごいりユッケジャンスープ ちゅうかきゅうり <small>給食室で作る「ビビンバ」は、入れる野菜はすべて茹でて、水分を切って調味料と加熱しながら混ぜ合わせます。野菜がたっぷり摂れるメニューです。</small>	米 麦 油 砂糖 こんにやく でん粉	ぎゅうにゅう 豚肉 たまご	にんにく しょうが だいこん こまつな ほししいたけ もやし はくさい しめじ いら きゅうり	593	27.1
14	月	トマトクリーム パスタ		フライドポテト こんにやくサラダ チョコプリン <small>♥イベント給食(バレンタインデー) 「バレンタインハートのプリン」は、28品目アレルギー食材の含まれていないもので、鉄分やカルシウムが摂れるチョコプリンです。</small>	めん 油 砂糖 小麦粉 パター じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう 鶏肉 生クリーム	にんにく たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	617	20.3
15	火	さつまいもごはん		ぶりのてりやき さいたまけんさんやさいたっぷりみそしる いちご <small>★6年3組代表児童の考えた献立「埼玉県産たっぷりランチ」です。児童のコメント「栄養バランスを考えてつくりました。」</small>	米 麦 油 砂糖 さつまい	ぎゅうにゅう ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 ねぎ いちご	606	23.9
16	水	むぎごはん かんこくのり		チヂミ わかめスープ ナムル <small>★6年4組児童の献立「韓国風メニュー」です。児童のコメント「韓国風の献立をイメージしました。」</small>	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 トック	ぎゅうにゅう のり いか えび たまご 豚肉 鶏肉 わかめ	いら にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが えのき だいこん もやし こまつな	598	21.5
17	木	ケチャップライス		キャベツのコンソメスープ かいそうサラダ <small>★6年1組代表児童の献立「栄養満点ホカホカメニュー」です。児童のコメント「栄養が偏らないように考えました。冬なのであったがいメニューにしてみました。」</small>	米 油 砂糖 じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー 豚肉 ベーコン 海藻ミックス	トマト にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ だいこん きゅうり コーン	562	20.8
18	金	むぎごはん	コーヒ 牛乳	だいこんのはてづくりふりかけ さけときのごソース さつまいものみそしる <small>★6年2組代表児童の考えた献立「目指せ!捨てる食材ゼロ!」児童のコメント「できるだけ捨てる食材をなくせるように、大根の葉のふりかけを入れました。」</small>	米 麦 油 砂糖 でん粉 さつまい	ぎゅうにゅう 鮭 みそ	こまつな だいこん(根・葉) えのき たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ にんじん	644	22.3
21	月	むぎごはん		じゃがマーボー わかめサラダ デコボン(1/6ヶ) <small>柑橘類のデコボン(しらぬい(不知火)は、産地は愛媛県です。「清見オレンジ」と「ポンカン」の交配により作られた品種です。</small>	米 麦 油 砂糖 じゃがいも でん粉	ぎゅうにゅう 豚肉 みそ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり コーン デコボン	604	20.0
22	火	かやくごはん		きびなごフライ みぞれじる <small>かやくご飯とは?油揚げやにんじん、ごぼうなどを入れてしょう油風味に炊き込んだご飯のことを、炊き込みご飯や五目ご飯と呼びますが、関西の方では「かやくご飯」と呼ばれています。</small>	米 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ぎゅうにゅう 鶏肉 油揚げ きびなご 豚肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	562	22.8
24	木	ナン		チキンカレー つなのいどりサラダ ヨーグルト <small>「ナン」とは、インド、イランなどでよく食べられる平らなパンのことです。シンプルな味のナンに、カレーをつけて食べても美味しいですよ!</small>	ナン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パター	ぎゅうにゅう 鶏肉 チーズ まぐろ(ツナ) ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが トマト キャベツ コーン バジル	579	24.3
25	金	ジャージャーめん (ちゅうかめん)		プチにくまん ごまだんご びりからきゅうり <small>ジャージャー麺(ジャージャー麺)は、韓国や台湾発祥の料理です。日本の「ジャージャー麺」は、本場とは異なり、甘味・塩味の両方の味付けで、うどんやきしめん、そうめんにかけて食べてます。</small>	めん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 もち粉 ごま	ぎゅうにゅう 豚肉 みそ 小豆	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり	662	25.8
28	月	くろパン		ホキのマーメレードソース ミネストローネスープ <small>ミネストローネとは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。野菜をたくさんとることができまので、朝・夕食にもおすすめです。</small>	パン 油 砂糖 マーメレードジャム じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト	617	21.3

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。