

家庭数

2月 給食献立予定表



白井市立桜台小学校
2025年2月

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			加リ-(kcal) タバコ(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品  
	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品 しよくひん	おもに体の調子を 整えるもとなる食品 しよくひん	おもにエネルギーの もとなる食品 しよくひん		
2/3(月)に2・3月分(9,910円手数料含む)の給食費が引き落としされます。2ヶ月分まとめた引き落としです。ご注意ください。								
行事食:節分								
3 (月)	むぎごはん (だいすふりかけ)	○	だいずとさつまのカリントあげ いわしのさんがやき けんちんじる 	牛乳 いわし ぶたにく だいす あつあげ みそ	しょうが にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな しいたけ	ごはん むぎ ごま さつまいも あぶら こんにゃく さといも ふりかけ	686 26.8 21.6 1.60	緑黄色野菜 果実類
4 (火)	スープ スパゲティ	○	チキンのこうそうやき フレンチサラダ もちもちドーナツ(2こ)	牛乳 ベーコン とりにく ハム チーズ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン しめじ パセリ バジル キャベツ きゅうり にんにく	スパゲッティ さとう あぶら ホットケーキミックス	555 27.1 21.2 2.1	魚介類 いも類
5 (水)	わかめごはん	○	しろみのチリソースがけ ちゅうかあえ はるさめスープ	牛乳 たら とりにく	ねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ こまつな コーン しいたけ はくさい にんじん にら	ごはん でんぶん ﾄﾊﾞﾂﾔﾝ はるさめ ちゅうかくらげ ごま	582 24.3 15.4 2.48	海藻類 豆・豆製品
6 (木)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ みそすいとんじる みかん	牛乳 みそ あぶらあげ たまご さつまあげ とりにく こうやどうふ	にんじん えだまめ ねぎ しいたけ だいこん しょうが こまつな たまねぎ みかん	ごはん こむぎこ	654 28.2 19.1 1.9	緑黄色野菜 いも類
7 (金)	ビビンバ	○	ワントンスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく みそ たまご	にんにく しょうが もやし まめもやし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ ぶどう	ごはん ごま ﾄﾊﾞﾂﾔﾝ さとう ワンタン	626 26.6 17.7 1.8	海藻類 魚介類
10 (月)	カレーうどん	○	ちくわのいそべあげ こまつなごまあえ みたらしだんご	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし しょうが	うどん カレーこ ﾙｳ こむぎこ しらたま でんぶん あぶら さとう ごま	565 20.5 20.3 2.1	緑黄色野菜 乳製品
12 (水)	キムチ チャーハン	○	はるさめサラダ パイタンスープ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく たまご ハム	キムチ にんじん しょうが ねぎ もやし きゅうり はくさい にら にんにく みかん	ごはん ごまあぶら オイスターソース はるさめ さとう	576 22.6 16 2.8	海藻類 豆・豆製品
13 (木)	ごはん	○	きりぼしいりたまごやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる	牛乳 ひじき ぶたにく たまご あぶらあげ ちくわ わかめ みそ	きりぼし にんじん えだまめ たまねぎ にら しょうが	ごはん こんにゃく じゃがいも	635 27.8 19.9 2.7	緑黄色野菜 キノコ類
♡バレンタイン献立♡								
14 (金)	ココア フルクトスト	○	こめこチキン(ハート型) シーザーサラダ ミルクスープ	牛乳 とりにく たまご なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ コーン たまねぎ ブロッコリー	パン バター こめこ ココア ドレッシング クルトン じゃがいも	665 29.6 26.9 2.5	海藻類 果実類
17 (月)	ごはん	○	なまあげのマーボーはるさめ ちゅうかふうたまごスープ りんご	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ ハム たまご	たまねぎ しょうが にんじん にら たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんにく コーン りんご	ごはん はるさめ ﾄﾊﾞﾂﾔﾝ ﾀﾏﾂﾔﾝ でんぶん	648 25.6 19.4 1.7	魚介類 いも類
6-1 作成献立								
18 (火)	ごはん (のりごまふりかけ)	○	おろしハンバーグ きりぼしとツナのごまあえ とんじる	牛乳 ぶたにく のり とうふ とりにく ツナ とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン(果汁) きりぼし にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ	ごはん パンこ ナツメグ さといも ごま こんにゃく	627 30.6 18.9 1.9	緑黄色野菜 キノコ類
6-2 作成献立								
19 (水)	まぜごはん	○	てづくりコロッケ ツナポパイサラダ かぶのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ チーズ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう コーン かぶ しいたけ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	686 26.9 22.7 2.6	海藻類 果実類
20 (木)	しょくパン (マーマレードジャム)	○	ていやくチキン ポテトサラダ ポークビーンズ	牛乳 とりにく だいす ぶたにく なまクリーム	きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ えだまめ パプリカ トマト マーレード パセリ	パン でんぶん じゃがいも ジャム ﾌｨｯｸﾞ ﾏﾅｰｽﾞ	613 31.2 18.6 2.6	魚介類 キノコ類
21 (金)	こんさい カレー	○	にんじんサラダ おかしなめだまやき	牛乳 ツナ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん トマト ﾎﾚｯｼｰ ﾙﾛﾘ きゅうり ﾘｯｸ ﾁｬﾅ ｷ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ﾙｳ カレーｺﾞ ﾏﾞﾏﾗ ソース ﾋﾞｺﾗｵｲﾙ	649 19.7 16.8 1.9	海藻類 豆・豆製品
25 (火)	みそラーメン	○	てづくりにくまん ヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ にら にんじん コーン しいたけ たまねぎ	めん こむぎこ ｲｰｽﾄ ﾋﾞｰｷﾝｸﾞ ﾄﾊﾞﾂﾔﾝ ﾋﾞﾀｰ パンこ でんぶん	775 30.7 18.8 2.3	海藻類 いも類
26 (水)	ごはん	○	おやこに なめこじる まっちゃんプリン	牛乳 とりにく とうふ あつあげ ちくわ たまご みそ わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ なめこ しょうが まっちゃん	ごはん さとう じゃがいも	638 26.8 18.9 1.9	果実類 緑黄色野菜
27 (木)	パエリア	○	スパニッシュオムレツ スペインふうニンニクスープ オレンジ	牛乳 チーズ とりにく いか あさり エビ たまご ベーコン	にんにく たまねぎ パプリカ ピーマン セロリー にんじん えだまめ パセリ オレンジ	ごはん ｸｰﾘｯｸ オイスターソース おしむぎ じゃがいも	581 26.5 20.9 2.9	海藻類 豆・豆製品
28 (金)	ごはん	○	ニシンのかばやき れんこんのきんぴら かぼちゃのみそしる	牛乳 ニシン ぶたにく ちくわ あつあげ みそ	しょうが れんこん にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ こまつな ねぎ	ごはん でんぶん ごま しちみ こんにゃく	637 24.1 19.3 2.1	キノコ類 果実類

6年生がみんなのために献立を考えてくれました。

※1人1人がバランスの良い献立とは何かと考え、話し合い、各クラスの代表案を1つ出してもらいました。

2/18(火) 6-1 作成献立	2/19(火) 6-2 作成献立
・ごはん(ふりかけ) ・きりぼしとツナのごまあえ ・おろしハンバーグ ・とんじる	・まぜごはん ・コロッケ ・ツナポパイサラダ ・かぶのみそしる
人気のある「おろしハンバーグ」を中心に考えられた献立ですね。切干を使った和え物は、食物繊維も多く含まれ、ほうれん草も入っているのでビタミンも豊富です。豚汁にすることで、野菜もたっぷり摂れる組み合わせです。少し、お肉が多く使われるため、汁物のお肉を調整しましたが、さすが6年生！旬の大根などの食材も取り入れられたバッチリの献立です。 給食の先生より	和食でまとめられた献立ですね。コロッケは人気のあるメニューですね。サラダには、旬のほうれん草を選べるのは、さすがです。さらに、干葉はカブの生産量がトップであり、それを使ったお味噌汁は地産地消にもなりますね。コロッケの時は、味がついているごはんの方が組み合わせがいいですね。カルシウムが少し不足していたので、サラダにチーズをプラスしてみました。いい献立です。 給食の先生より

2択の選択式アンケート
で選ばれたものが登場！

かがやきアンケート結果		
パン	肉まん	ビスキーパン
めん	ミートスパゲティ	カレーうどん
おかず(肉)	からあげ	ていやくチキン
おかず(魚)	白身魚のチリソースがけ	白身魚の揚げ煮
サラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ
サラダ	人参サラダ	ひじきのマリネ
デザート	ぶどうゼリー	オレンジゼリー
デザート	ぐりぐりカステラ	もちもちドーナツ

※どこで登場するかは献立表をみてね！！