

令和7年度

2月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
2月	はくはん	牛乳	しせんどうふ ちゅうかあえ ◆みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん だいこん しょうが にんにく しいたけ こまつな きゅうり ねぎ みかん グリンピース	588	25.9
3火	はくはん	牛乳	①いわしのかばやき きのこのみそしる ②きなこだいず	ぎゅうにゅう だいず きなこ とうふ いわし	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも	だいこん しめじ えのき たまぎたけ にんじん ねぎ	625	24.7
4水	こまじろうどん	牛乳	ささみのいそべあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ あおのり	じごなうどん さとう あぶら こま パンこ でんぶん	にんじん ねぎ こまつな だいこん はくさい キャベツ きゅうり	603	26.0
5木	はちみつパン	牛乳	チキンピーズ はなやさいサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ	はちみつパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ トマト	590	27.7
6金	わかめごはん	牛乳	◆たらこのさいきょうやき けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たら	ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな しいたけ	580	22.8
9月	にんじんピラフ	牛乳	6-2の献立 トマトソースのボークカツ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン	ごはん あぶら さとう バター ABCマカロニ パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく だいこん はくさい トマト	597	22.5
10火	はくはん	牛乳	ほきのあげに とんじる ◆ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ほき	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ぼんかん	619	28.3
12木	はくはん	牛乳	キムたまどん チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん こま	しょうが にんじん にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にら こまつな	576	25.9
13金	バターロール	牛乳	とりにくのクリームに マカロニサラダ ②チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく	バターロール あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター マカロニ チョコプリン	にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	680	26.7
16月	はくはん	牛乳	とうふとひきにくのにこみ はるさめサラダ ◆みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん こま はるさめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ だいこん きゅうり こまつな みかん	594	24.3
17火	はくはん	牛乳	かいかどん ごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん こま	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	584	25.5
18水	タンタンめん	牛乳	6-3の献立 はるまき ピリかもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん こま はるさめ さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ こまつな えのきだけ	644	25.4
19木	セルフさけ バーガー	牛乳	フレンチサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう さけ たまご	バーガーパンズ パンこ こむぎこ あぶら パター マヨネーズ でんぶん	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん パセリ ピクルス	673	23.4
20金	こぎつねすし	牛乳	◆くじらのたつたあげ ★せんべいじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くじら	ごはん あぶら さとう でんぶん なんぶせんべい	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	603	30.5
24火	はくはん	牛乳	◆だいこんのあつあつに わかめサラダ ◆いよかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら さとう こんにゃく	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし いよかん キャベツ	583	21.7
25水	ビビンバ	牛乳	チヂミ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも こめこ トック こま	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	653	24.8
26木	きんぴらごはん	牛乳	さばのおやき にらたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご さば	ごはん あぶら さとう でんぶん こま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ にら	638	29.8
27金	カレーパン	牛乳	6-1の献立 やさいスープ コールスロー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こどもパン こむぎこ あぶら パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	611	23.3

◎…行事食（3日：節分、13日：バレンタインデー）

★…東北地方の郷土料理

◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

2月は、6年生が家庭科の授業で考えた「馬宮東小のみんなが元気になる栄養バランスのよい献立」が登場します。  
楽しみにしていてください。

