

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	
	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	エネルギー(Kcal)	たん白質(g)
					あか	きいろ		
2 月	はくはん	牛乳	しせんどうふ ちゅうあかえ ◆みかん	きゅうにゅう 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	◎いわしのかばやき きのこのみぞしる ◎きなこだいす	きゅうにゅう だいす 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 たもぎたけ にんじん ねぎ	625	24.7
4 水	ごまじるうどん	牛乳	ささみのいそべあげ わふうサラダ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ あおのり	じこなうどん さとう あぶら ごま 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	チキンピーンズ はなやさいサラダ チーズ	きゅうにゅう とりにく ベーコン だいす チーズ	はちみつパン あぶら さとう ジャガイモ	たまねぎ にんじん にんにく プロッコリー 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	◆たらのさいきょうやき けんちんじる	きゅうにゅう 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	にんじんビラフ	牛乳	6-2の献立 トマトソースのポークカツ ABCスープ	きゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン	ごはん あぶら さとう ハター 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 ◆ぽんかん	きゅうにゅう 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 ぽんかん	619	28.3
12 木	はくはん	牛乳	キムたまどん チョレギサラダ	きゅうにゅう 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 ごま	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 ◎チョコプリン	きゅうにゅう とりにく	バターロール あぶら さとう ジャガイモ こむぎこ バター 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	どうふとひきにくのにこみ はるさめサラダ ◆みかん	きゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま 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	かいからどん こまみそあえ	きゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	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	タンタンメン	牛乳	6-3の献立 はるまき ピリからもやし	きゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま はるさめ さとう こむぎこ	ににく しょうが たまねぎ もやし にんじん だけのこ 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 コーンボーラージュ	きゅうにゅう さけ たまご	バーガーパンズ パンこ こむぎこ あぶら バター 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 バセリ ピクリス	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	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう ぶたにく とりにく おから	ごはん あぶら さとう でんぶん ジャガイモ こめこ トック ごま	ににく 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	さばのしおやき にらたまじる	きゅうにゅう 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 ごま	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	きゅうにゅう 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 ジャガイモ	ににく 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。