



# 2月給食献立予定表



日付	牛乳	料理名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (木)	○	ハッシュドポーク	ぶたにく	米 麦 米粉 油 さとう	たまねぎ しめじ にんにく トマトピューレ トマトジュース	しお こしょう ケチャップ パプリカ粉 ぶどうしゆ とりから ソース(ちゅうのう・ウスター)	736
		ハムサラダ	ハム	油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん コーン	こしょう しょうゆ す	25.3
		食べるヤクルト	食べるヤクルト				
2 (金)	○	いわしのかば焼き丼	いわし	米 麦 でん粉 油 さとう ごま	しょうが	しょうゆ みりん	674 29.0
		はくさいのこんぶづけ	しおこんぶ		はくさい きゅうり	しお しょうゆ	
		ごじる	ぶたにく だいず あぶらあげ	ごま油	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく ながねぎ こまつな	にぼし みそ	
5 (月)	○	なめし	ぶたにく	米 麦 油 さとう ごま	こまつな	さけ しょうゆ	621 21.4
		ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ	油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	みそ にぼし さけ	
		うぐいすもち		白玉もち さとう	えだまめ	しお	
6 (火)	○	麦ごはん		米 麦			588 27.3
		とうふとえびのチリソース	えび ぶたにく とうふ	油 でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ケチャップ とうぼんじゃん さけ しょうゆ	
		ごもくはるさめスープ	とりにく	はるさめ 油 ごま油	しいたけ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ	さけ しょうゆ しお こしょう かつおだし	
7 (水)	○	ゆきみうどん	とりにく かまぼこ たまご	うどん にんじんうどん さとう でん粉	だいこん はくさい にんじん ながねぎ	さけ みりん しょうゆ しお かつおだし	598 23.6
		ふゆやさいのかきあげ	だいず じゃこ	はくりきこ 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく	しお ベーキングパウダー	
		ぼんかん			ぼんかん		
8 (木)	○	麦ごはん		米 麦			674 33.1
		まぐろとこまつなのあまからいため	かじきまぐろ こうやどうふ だいず	油 でん粉 さとう	こまつな しょうが	しょうゆ みりん さけ	
		かきたまじる	とりにく とうふ たまご	でん粉	ながねぎ ほうれんそう	さけ しょうゆ しお かつおだし	
9 (金)	○	ハムとたまごのピラフ	ハム たまご	米 麦 油	たまねぎ にんじん ピーマン	しお こしょう しょうゆ ぶどうしゆ	582
		はくさいのクリームスープ	とりにく とうにゆう 生クリーム	油 こめこ	たまねぎ はくさい にんじん	しお こしょう ぶどうしゆ とりから	21.0
13 (火)	○	麦ごはん		米 麦			563 24.4
		ふわふわとうふハンバーグ	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゆう	さとう くるまふ でん粉	にんじん たまねぎ ひじき えだまめ	しお こしょう しょうゆ みりん さけ	
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	
		もずくスープ	とり肉		キャベツ 長ねぎ にんじん もずく	さけ しお こしょう しょうゆ とりから	
14 (水)	○	ココアミルクあげパン	だっしふんにゆう	はくりきこ さとう 油		ココア ショートニング イースト	618 22.8
		ポトフ	とりにく ウインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	さけ しお こしょう とりから しょうゆ	
		りんご			りんご		
15 (木)	○	こぎつねずし	あぶらあげ とりにく たまご	米 さとう 油 ごま	にんじん みつば	しお みりん す しょうゆ さけ	571 23.7
		ふゆやさいのみそしる	とうふ とりにく	さといも	はくさい こまつな にんじん えのき	にぼし みそ	
16 (金)	○	麦ごはん		米 麦			583 25.5
		ぶたにくのゆずかあげ	ぶたにく	油 はくりきこ でん粉 さとう		さけ しょうゆ ゆずかじゆう	
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		すましじる	とうふ		えのき ながねぎ	しお さけ しょうゆ みりん かつおだし	
19 (月)	○	麦ごはん		米 麦			671 25.3
		さばのたつたあげ	さば	でん粉 はくりきこ 油	しょうが	さけ しょうゆ	
		おひたし	あぶらあげ	さとう	こまつな もやし えのき	しお しょうゆ	
20 (火)	○	塩ラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん しいたけ きゃべつ もやし コーン こまつな ながねぎ	さけ しお こしょう しょうゆ とりから とんこつ かつおだし	570 21.0
		あんになフルーツポンチ	かんてん ゼラチン ぎゅうにゆう	さとう	パイナップル もも みかん	ラム ぶどうしゆ	
21 (水)	○	麦ごはん		米 麦			580 27.6
		とりにくのねぎみそやき	とりにく	さとう	ながねぎ しょうが	さけ みりん しょうゆ みそ	
		ごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ さけ	
		ひつつみ	とりにく	はくりきこ	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	しお しょうゆ かつおだし	
22 (木)	○	カレーパン	とりにく ぶたにく だっしふんにゆう	油 はくりきこ さとう パン粉	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ	ショートニング イースト しお カレー粉 ケチャップ	611 21.9
		きらぼしスープ	ウインナー	米粉マカロニ 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	とりから しお こしょう しょうゆ	
26 (月)	○	麦ごはん		米 麦			574 21.2
		だいこんとさといものうまに	とりにく さつまあげ	あぶら さとう さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	みりん さけ しょうゆ	
27 (火)	○	ピビンパ	ぶたにく	米 麦 ごま油 ごま さとう	にんじん ほうれんそう もやし にんにく	さけ しょうゆ みりん	614 24.7
		てづくりワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ワンタンの皮 油 ごま油	ながねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな	とりから しお こしょう しょうゆ さけ	
28 (水)	○	ペスカトーレ	ベーコン いか あさり えび	スパゲッティ さとう オリーブ油	にんにく たまねぎ トマト セロリー トマトジュース	ぶどうしゆ ローリエ バジル しお	573 27.3
		かりかりサラダ	ハム	じゃがいも 油	キャベツ にんじん きゅうり	す しお しょうゆ チリパウダー こしょう	
		スイートスプリング			スイートスプリング		
29 (木)	○	ソースカツどん	とりにく たまご	米 はくりきこ パン粉 油 でん粉 さとう	キャベツ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース	672 29.3
		だいこんときのこのみそしる	あぶらあげ		だいこん しめじ えのき しいたけ ながねぎ	にぼし みそ さけ	

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。  
 ※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

- 2日：せつぶんこんだて
- 5日：りっしゆんこんだて
- 15日：はつうまこんだて
- 20日：5年生リクエスト
- 21日：ひつつみ(いわてけんのきょうどりょうり)

今月の新座市内でとれる新鮮野菜は、  
**「こまつな、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、はくさい」**です。

