

2月小学校予定献立表

令和6年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
							エネルギー	たんぱく質
3月	○	ごはん		米			660	
		さんまのかば焼き		かたくり粉 油 砂糖	さんま		24.2	
		三色野菜のごま和え		砂糖 ごま		ごまつな キャベツ にんじん		
		みそ汁			豆腐 油揚げ みそ		なめこ だいこん ほうれんそう	
4月	○	広東めん 中華めん		中華めん			635	
		スープ		油 かたくり粉	ぶた肉		25.5	
		揚げぎょうざ(2個)		油	ぎょうざ			
		わかめの中華サラダ		砂糖 ごま油	わかめ きわかめ		きゅうり もやし キャベツ	
5月	○	【中野小学校6年生児童が考えた献立】					660	
		ごはん		米			24.3	
		深谷ねぎの照り焼きチキン		かたくり粉 砂糖	とり肉		ねぎ	
		さといもサラダ	ポトルマヨネーズ	さといも マヨネーズ	ハム 卵		きゅうり たまねぎ	
6月	○	ごはん		米			613	
		いかのヤンニャムカンジャンがけ		かたくり粉 油 砂糖 ごま油	いか		26.6	
		中華和え		砂糖 ごま油 ごま		にんにく しょうが ねぎ		
		サムゲタン風スープ		もち玄米	とり肉		ごまつな にんじん もやし	
7月	○	子供パンライス		パン			582	
		ハンバーグケチャップソース			ハンバーグ		23.0	
		フレンチサラダ		油 砂糖			たまねぎ マッシュルーム	
		じゃがいものコンソメスープ		じゃがいも 油	フランクフルト		キャベツ にんじん きゅうり	
10月	○	ごはん		米			624	
		ささみのレモン煮		油 かたくり粉 砂糖	ささみ		28.7	
		青菜とかんぴょうの和え物		砂糖 ごま			たまねぎ にんじん はくさい しょうが ねぎ だいこん	
		田舎汁		じゃがいも	豆腐 みそ			
12月	○	ハヤシライス 麦ごはん		米 麦			652	
		ハヤシルウ		油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク		24.4	
		花野菜のアーリオオーリオ		オリーブ油 ごま	ベーコン		たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	
							ブロッコリー カリフラワー えだまめ にんにく	
13月	○	【桜川小学校6年生児童が考えた献立】					651	
		ごはん		米			32.4	
		ぶりのガーリック焼き			ぶり		にんにく	
		冬野菜の磯香和え	刻みのり	じゃがいも	フランクフルト		だいこん はくさい ごまつな	
14月	○	はくさいととり肉のあんかけ丼 ごはん		米			612	
		具		油 砂糖 かたくり粉	とり肉 生揚げ		27.6	
		即席漬け			こんぶ		はくさい にんじん しめじ ねぎ	
		すまし汁			豆腐 かまぼこ わかめ ふ		きゅうり キャベツ	
17月	○	キムチチャーハン		米 油 ごま油	ぶた肉		610	
		パオズ(2個)			パオズ		26.7	
		ナムル		ごま 砂糖 ごま油			たまねぎ はくさいキムチ グリンピース	
		トックススープ		トック ごま油	とり肉 卵		だいずもやし にんじん ごまつな	
18月	○	五目うどん 地粉うどん		地粉うどん			635	
		汁			ぶた肉 油揚げ かまぼこ		24.2	
		焼きいも		焼きいも			干ししいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ	
		はるさめとハムのサラダ		はるさめ ごま油 砂糖	ハム		にんじん ごまつな	
19月	○	【宮城県の郷土料理】					600	
		ごはん		米			27.6	
		ささかまの磯辺揚げ(2個)		油 小麦粉	ささかま のり			
		青菜とじゃこの和え物		かたくり粉 そうめん さといも	油揚げ ふ		ごまつな もやし にんじん	
20月	○	ごはん		米			659	
		とり肉の黒酢揚げ(2個)		かたくり粉 油 砂糖	とり肉		27.7	
		きな粉和え		砂糖	きな粉		ごまつな もやし にんじん	
		芋煮		さといも 砂糖	ぶた肉 ちくわ		にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	
21月	○	ツイストパン		パン			560	
		アンサンブルエッグ	ポトルケチャップ		アンサンブルエッグ		25.5	
		ツナサラダ		砂糖 油	ツナ		ごまつな キャベツ にんじん	
		マカロニスープ		マカロニ	とり肉		にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	
25月	○	ごはん		米			636	
		生揚げのマーボーあんかけ(2個)		ごま油 砂糖 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ		25.7	
		華風和え		砂糖 ごま ごま油			にんにく しょうが ねぎ	
		中華スープ		はるさめ ごま油	ベーコン		もやし ごまつな にんじん キャベツ	
26月	○	ごはん		米			656	
		レバーカツ	ポトルソース		レバーカツ		23.0	
		きんぴらごぼう		油 砂糖 ごま			にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	
		けんちん汁		さといも	生揚げ みそ 寒天		ごまつな だいこん にんじん ねぎ ごぼう	
27月	○	わかめごはん		米			592	
		五目厚焼き卵			わかめ		26.1	
		おかか和え			五目厚焼き卵			
		おでん		じゃがいも 砂糖	かつお節		ごまつな もやし キャベツ にんじん	
28月	○	子供パンライス		パン			576	
		ポテトコロッケ	ポトルソース		油		21.6	
		コーンサラダ		油 砂糖	ポテトコロッケ		きゅうり キャベツ とうもろこし ごまつな	
		カレーシチュー		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 牛乳 スキムミルク		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 *スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。
 *一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。
 *コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

月の平均栄養量	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g (%)						レチノール当量	B1	B2			C
			g	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	
月の平均栄養量	623	25.8(16.6)	27.8	27.8	94.4	399	3.7	428	0.57	0.57	30	6.5	2.7