



# 令和7年2月 予定献立表



家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
3(月)	むぎごはん		いわしのかぼやき せつぶんすまし汁 きなこだいず <b>節分献立</b>	ぎゅうにゅう いわし たら わかめ だいず きなこ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こくとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	661 25.4
4(火)	ぶどうパン		じゃがいものミートソースあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく だいず チーズ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	ぶどう たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	627 23.6
5(水)	カレーうどん (じごなうどん)		だいずとごさかなのからあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず かえりにほし こんぶ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	566 25.9
6(木)	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ いら もやし きゅうり キャベツ いちご	622 25.4
7(金)	★とりごぼろ ごはん		さけのしおこうじやき げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ ぶたにく	こめ あぶら さとう げんまい	にんじん ごぼう しめじ だいこん しいたけ ねぎ しょうが	593 26.3
10(月)	むぎごはん		あぶらふのたまごとじ おかかあえ <b>宮城県郷土料理</b>	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ かつおぶし	こめ むぎ あぶらふ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ えのきたけ にんじん グリンピース こまつな もやし キャベツ	622 25.2
11(火)	<b>建 国 記 念 の 日</b>						
12(水)	ライスボール		ニョッキのシチュー ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ひじき	こむぎこ こめこ さとう マーガリン じゃがいも かたくりこ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん えだまめ	647 21.6
13(木)	★にんじん ピラフ		ハートのハンバーグ チーズサラダ ガトーショコラ <b>バレンタイン献立</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ とうにゅう	こめ あぶら バター みずあめ さとう こめこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	685 23.4
14(金)	むぎごはん		チキンなんばん(タルタルソース) みそしる あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく だいずこ とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう みずあめ こんにゃく じゃがいも	たまねぎ レモン パセリ ねぎ こまつな しめじ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	651 24.0
17(月)	ちゃめし		おでん こまあえ	ぎゅうにゅう たら いとより いわし とりにく こんぶ	こめ さとう さといも こんにゃく かたくりこ あぶら ごま	だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし	567 25.2
18(火)	★だいずいり ひじきごはん		さばのおおしそさいきょうやき さわにわん	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ さば ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう しらたき かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ みずな	607 28.2
19(水)	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		きびなごのかりかりフライ ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	こむぎこ あぶら みずあめ さとう かたくりこ げんまいこ	にんじん もやし ねぎ いら にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	582 25.4
20(木)	むぎごはん		さといものそぼろに おひたし	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん えだまめ しょうが こまつな もやし キャベツ	555 23.6
21(金)	むぎごはん		なまあげのすきに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし キャベツ	585 25.2
24(月)	<b>振 替 休 日</b>						
25(火)	セルフかつサンド (コッペパンスライス)		(とんかつ、せんキャベツ) ABCスープ くだもの(パイン)	ぎゅうにゅう マーガリン だっしふんにゅう ぶたにく	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ かたくりこ あぶら	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ こまつな パイン	569 22.1
26(水)	★ターメリック ライス		まめいりストロガノフ こんにゃくサラダ いちごのレアチーズ <b>お誕生日給食</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず クリームチーズ だっしふんにゅう かんてん	こめ あぶら こむぎこ バター こんにゃく さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	682 23.4
27(木)	むぎごはん さけふりかけ		かわいいのやさいあんかけ さつまじる	ぎゅうにゅう さけ かわいい とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら かたくりこ さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ ほうれんそう	630 24.9
28(金)	★ハムとあおな のピラフ		コーンフライ ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	こめ あぶら バター こむぎこ パンこ みずあめ かたくりこ さとう	あかピーマン たまねぎ こまつな マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	589 19.5

- ・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- ・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。
- ・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。

・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)  
 届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。  
 給食を再開する場合も同様に届出日の6日後(土日祝を除く)からとなります。  
 届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。