

2 月小学校予定献立表

令和7年度

春日部市学校給食センター

牛乳	献立名	スプーン	賞の仲間 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)
	【部分にちなんだ献立】		部分の豆まきには大豆を使い、いわしの卵(悪いもの)を追い払うと言われてます。大豆といわしを使った料理を紹介します。			
2月	ごはん 大豆といわしの甘辛揚げ コロコロきゅうり 八宝菜	○	米 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 ごま油 油 かたくり粉 ごま油	いわし だいず ぶた肉 ちらしかまぼこ鬼	きゅうり にんじん しょうが ごまつな はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ	648 26
3月	しょうゆラーメン 中華めん ラーメンスープ 揚げ餃子(2個) わかめ入りサラダ	○	めん ぎょうざ 油 ごま 砂糖 ごま油	ぶた肉 なんと わかめ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ きゅうり キャベツ にんじん	614 27.6
4月	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】 親子丼 ごはん 親子丼の具 れんこんとにんじんのガーリックきんぴら きのこのしょうがスープ	○	米 砂糖 油 ごま油 砂糖 かたくり粉	とり肉 卵 油揚げ 豆腐	たまねぎ 葉ねぎ れんこん にんじん にんにく えのきたけ しめじ 干しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	644 27.4
5月	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】 ごはん えびチリ もやしハムきゅうりの中華サラダ はくさいのスープ	○	米 砂糖 油 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油	えび いか 生揚げ ハム ぶた肉	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	588 29.6
6月	ツイストパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ ひじき入りツナサラダ ミートボールスープ	○	パン アンサンブルエッグ 油 砂糖 ごま	ひじき ツナ 肉だんご	キャベツ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	572 25
9月	ごはん レバーカツのオーロラソース 華風和え みそキムチスープ	○	米 油 砂糖 砂糖 ごま ごま油	レバーカツ とり肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん にんじん にら はくさいキムチ	636 26.1
10月	【図書コラボ給食 図書館のお夜食】 にんじんごはん ハンバーグのおろしソース おかか炒め じゃがいものスープ	○	米 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉 油 じゃがいも	油揚げ ツナ ハンバーグ さつま揚げ かつお節 とり肉	にんじん 千切りだいこん漬け だいこん えのきたけ 葉ねぎ キャベツ しらたき さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	597 27.8
12月	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】 ごはん かぼちゃととり肉の煮物 野菜の塩昆布和え とん汁	○	米 かたくり粉 油 砂糖 油 さといも	とり肉 塩昆布 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	622 30
13月	チキンカレー 麦ごはん カレールー ブロッコリーのソテー	○	米 麦 油 じゃがいも カレールー 油	とり肉 とりレバー チーズ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんにく	612 24.8
16月	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】 わかめごはん とんかつ ポテトサラダ ポトルマヨネーズ キャベツと玉葱のみそ汁	○	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ	わかめ とんかつ 生揚げ みそ	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ごまつな	595 23.7
17月	五目うどん 地粉うどん うどん汁 スイートポテト じゃこ入りサラダ	○	めん 砂糖 さつまいも パター 砂糖 ごま 砂糖	ぶた肉 なんと 油揚げ わかめ 生クリーム ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん 干しいたけ ごまつな ほうれんそう キャベツ にんじん	634 30.3
18月	【葛飾中2年生代表生徒が考えた献立】 ごはん よだれとり(2個) キャベツとにんじんの中華和え ふわふわほかほかの卵スープ	○	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉	とり肉 ぶた肉 卵	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ ほうれんそう にんじん	650 25.8
19月	【食育の日献立 秋田県の郷土料理】 ごはん さばのみりんしょうゆ焼き 野菜炒め いものこ汁	○	米 油 さといも	さばのみりん醤油漬け切り身 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ なめこ ごまつな しらたき	600 30.9
20月	コッペパン フランクのケチャップソース もやしのカレーソテー 米粉のクリームシチュー	○	パン 砂糖 油 油 じゃがいも ルウ 米粉	フランクフルト ぶた肉 とり肉 牛乳 生クリーム	もやし にんじん ピーマン にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	623 28.3
24月	ごはん きびなごサクサク揚げ(2個) 切り干し大根のサラダ 肉じゃが	○	米 油 油 油 じゃがいも 砂糖	きびなごサクサク揚げ ぶた肉 とり肉 さつま揚げ 凍り豆腐	切り干しだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	636 26.1
25月	ごはん 蒸ししゅうまい(2個) 野菜のオイスターソース炒め トックススープ	○	米 砂糖 かたくり粉 油 トック ごま油	しゅうまい ぶた肉 とり肉 豆腐	ごまつな キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん にんじん にら きくらげ	586 24.5
26月	ごはん 肉豆腐 磯香和え ごまみそ汁	○	米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	ぶた肉 豆腐 のり とり肉 油揚げ みそ	たまねぎ さやいんげん しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ にんじん だいこん ねぎ ごまつな	611 31.4
27月	黒パン 豆乳コロッケ ペンネボロネーゼ 野菜たっぷりポトフ	○	パン 油 マカロニ 油 じゃがいも	豆乳コロッケ ぶた肉 フランクフルト	たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	648 22.1

●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、材料入費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いけど、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。

	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 (%)	g (%)	g	mg	mg	レチノール当量	B1	B2	C	g	g
月の平均栄養量	618	27(17.4)	30	86.7	399	3.9	433	0.62	0.56	29	5.9	2.5