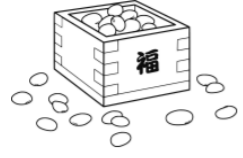


令和2年



2月分

予定献立表



さいたま市立大宮南小学校

日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★3月	手巻き寿司	たまご なっとう ツナマヨ(チーズいり)		きゅうり	652	32.4
	(酢飯・のり)	のり	こめ さとう			
	いわしのつみれ汁	いわしのつみれ		たまねぎ ねぎ にんじん		
	きなこ大豆	だいず きなこ	くろざとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう				
4 火	麦ご飯		こめ むぎ		689	25.2
	生揚げのごまみそ煮	なまあげ とりにく みそ	じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ		
	かぶのゆず香和え		さとう あぶら	かぶ きゅうり ゆず		
	はるか			はるか		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
5 水	シーフードスパゲッティ	とりにく いか あさり えび	オリーブオイル	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく とうがらし トマト	586	27.5
	きびなごフライ	きびなごフライ	あぶら			
	ほうれん草サラダ		あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
6 木	麦ご飯		こめ むぎ		587	22.4
	鶏のちゃんこ鍋	とりにく にくだんご		はくさい ねぎ にんじん しめじ		
	米粉めんサラダ	わかめ	こめこめん ごまあぶら さとう ごま	とうもろこし きゅうり キャベツ		
	スイーツスプリング			スイーツスプリング		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
7 金	豚キムチ丼	ぶたにく コチュジャン	さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんにく しょうが にら たまねぎ ねぎ キムチ にんじん たけのこ	631	24.8
	(麦ご飯)		こめ むぎ			
	うま塩キャベツ	こぶちや のり	ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん にんにく		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	牛乳	ぎゅうにゅう				
10 月	ドライカレー	とりにく だいず ひよこめめ	こめこ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン トマト にんにく しょうが	628	26.4
	ナン		ナン			
	スパイシーナッツポテト		じゃがいも あぶら カシューナッツ			
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら	こまつな きゅうり とうもろこし		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
12 水	たまごピラフ	とりにく たまご	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	672	26.2
	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	あぶら			
	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ しめじ トマト パセリ		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
★13 木	麦ご飯		こめ むぎ		658	29.2
	鮭ザンギ	さけ	でんぷん ごま あぶら	しょうが にんにく		
	道産子汁	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも あぶら	とうもろこし ねぎ もやし にんじん にんにく		
	八朔			はっさく		
	牛乳	ぎゅうにゅう				
14 金	カレー南蛮うどん	とりにく	こめこ あぶら でんぷん	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	676	28.1
	(地粉うどん)		じごなうどん			
	大豆と小魚のごまからめ	だいず にぼし	でんぷん ごま あぶら さとう			
	わかめサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんにく		
	牛乳	ぎゅうにゅう				



日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★17	月	シナガ(ガーリックライス)		こめ あぶら バター	にんにく パセリ にんじん ねぎ	629	29.5
		アドボ(肉の酢煮)	とりにく		たまねぎ にんにく		
		ニラガ(フィリピン風ポトフ)	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが		
		ナタデココフルーツ			ナタデココ パイン ぶどうゼリー		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	火	麦ご飯		こめ むぎ		591	20.2
		じゃがマーボー	ぶたにく みそ トウバンジャン	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ グリンピース たまねぎ ねぎ		
		きわかめのナムル	くきわかめ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり しょうが にんにく		
		不知火			しらぬい		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	水	ご飯		こめ		683	27.3
		いわしのかば焼き	いわし	でんぷん あぶら さとう			
		五目豆	だいず とりにく こんぶ	こんにゃく さとう あぶら	しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん		
		とちおとめ			とちおとめ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	木	フラワーパン		フラワーパン		617	23.9
		ポテト入りスクランブルエッグ	たまご ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ とうもろこし グリンピース		
		白いんげん豆のカレースープ	しろいんげんまめ とりにく	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん		
		にんじんラペ		オリーブオイル さとう あぶら	にんじん みかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
21	金	豆腐めし	とうふ	こめ さとう あぶら	にんじん しめじ	590	27.1
		オオマイのゆず竜田揚げ	オオマイのゆずたつたあげ	あぶら			
		小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		こまつな だいこん ねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
★25	火	麻婆ラーメン	ぶたにく とうふ みそ トウバンジャン テンメンジャン	さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん ねぎ しょうが にんにく	682	26.6
		(ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		揚げギョウザ	にくギョウザ	あぶら			
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし		
		フルーツポンチ		レモンゼリー	みかん パイン ナタデココ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	水	麦ご飯		こめ むぎ		602	22.9
		大根のあつあつ煮	とりにく あぶらあげ あげボール みそ	こんにゃく さとう	だいこん にんじん		
		ごま酢和え		ごま さとう	ほうれんそう もやし		
		清見オレンジ			きよみオレンジ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	木	わかめご飯	わかめ	こめ あぶら ごま		640	27.0
		さばのカレー竜田揚げ	さば	でんぷん あぶら	しょうが にんにく		
		みぞれ汁	とりにく	じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
28	金	麦ご飯		こめ むぎ		587	25.1
		豆腐チゲ	とうふ ぶたにく うすらたまご	ごまあぶら さとう	キムチ もやし しめじ えのきたけ ねぎ にら にんにく しょうが		
		もやしのナムル		ごまあぶら さとう ごま	もやし きゅうり しょうが にんにく		
		いよかん			いよかん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	633 26.2



☆3日：行事食(節分献立)

☆13日：郷土料理(北海道)

☆17日：世界の料理(フィリピン)

☆25日：6-4オリジナル献立(2学期の家庭科の学習で考えた献立です。)

(学校給食摂取基準) 650 21~33



毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれたお米を使用します。