



2月分給食予定献立表

平成29年度

さいたま市立神田小学校

こんだて				おもなさいりょう			栄養価		
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちようし をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん 		◎いわしのかばやきどん けんちんじる ◎きなこだいす	牛乳 いわし とうふ だいす きなこ	こめ あぶら さとう じゃがいも こくとう こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ	639	23.6
2	金	こどもパン 		★セレクト給食(主菜) やさいスープ ★セレクト給食(デザート)	牛乳 ぶたにく ホキ ベーコン とうにゅう	パン じゃがいも パンこ さとう ゼリー	パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし たまねぎだけ こまつな りんご いちご	706	22.7
5	月	高野さんの ごはん 		とうふとひきにくのにこみ わふうサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく ひよこまめ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり	579	23.7
6	火	ごはん 		☆ルーローハン こまつなのいためもの はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とりにつく わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが しめじ にんにく もやし えのきたけ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ こまつな	536	26.3
7	水	たまごとし うどん 		だいすとごさかなのあおりのふうみ こまあえ	牛乳 たまご わかめ とりにつく だいす にほし あおりの	うどん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん ながねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし	597	27.1
8	木	わかめごはん 		メルルーサのやくみソース きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 わかめ メルルーサ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ながねぎ こまつな もやし きゅうり きりぼしだいこん きよみオレンジ	573	21.6
9	金	森さんのごはん 		とりにつくだいこんのカレー チーズサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにつく チーズ ヨーグルト	こめ あぶら	たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん	619	23.1
13	火	◎かんこくふう たきこみごはん 		しゅうまい ◎トックスープ	牛乳 ぶたにく とりにつく	こめ しらたき こむぎこ あぶら さとう	にんじん にんにく もやし だいこん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ	556	20.6
14	水	◎ココアあげパン 		とうふのスープに コーンサラダ	牛乳 とうふ とりにつく ほど	パン グラニューとう あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	607	24.4
15	木	わふう スパゲッティ 		ほうれんそうのオムレツ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン のり たまご いか	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン きゅうり ほうれんそう キャベツ みかん	528	26.0
16	金	ごはん 		ごましお にくじゃが なめだけあえ	牛乳 ぶたにく	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん キャベツ もやし えのきたけ	554	19.7
19	月	ごはん 		なまあげとぶたにつくのみそに こますあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ ピーマン こまつな キャベツ もやし	621	25.4
*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育なび http://www.saitamacity-shokuiku.jp/									
20	火	マーボーラーメン 		あおりのポテト ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あおりの わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	にんじん いら ながねぎ しょうが もやし きゅうり	630	26.8
21	水	ごぼうとぶたに くのまぜごはん 		さばのねぎしおつけ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ さば わかめ みそ	こめ さとう あぶら	しょうが ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ だいこん こまつな	577	25.3
22	木	ツイストパン 		じゃがいもとフランクのクリームに こんにゃくサラダ	牛乳 調理用牛乳 フランクフルト わかめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとうこんにゃく ごま	たまねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん きゅうり とうもろこし	620	20.2
23	金	ごはん 		ソイどん かおりつけ すましじる	牛乳 だいす ぶたにく ベーコン とうふ	こめ あぶら さとう	しゅんぎく キャベツ きゅうり にんじん しょうが こまつな	560	24.8
26	月	キムチチャーハン 		ししゃもフライ ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく ししゃも たまご ぶたにつく	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	ほくさいキムチ ながねぎ ピーマン しいたけ	557	23.2
27	火	原田さんのごはん 		なまあげとうすらのあますに くきわかめのピリからあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく くきわかめ うすらのたまご	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり もやし	596	23.9
28	水	2月うまれ おたんじょうびきゅうしよく			牛乳 ぶたにく ハム ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム とうもろこし	636	22.9

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎行事食(1日 節分献立 13日 平昌オリンピック献立 14日 バレンタイン献立)

★給食週間献立(1月29日~2月2日) ☆新献立(6日 台湾料理)

お知らせ

2月1日(木) えがお作品展(給食無し)



※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日にもってきましょう。

