



# 2月給食予定献立

令和7年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3(月)	ごはん 	○ <b>節分給食</b> ○ ★鉄火みそ 鶏の照り揚げ ★根菜汁 からし和え	大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 きび砂糖 でん粉 米粉 三温糖 じゃが芋 油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 長ねぎ 白菜 もやし	877 kcal 34.5 g
4(火)	ターメリックライス 	ストロガノフシチュー カントリーサラダ	豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 デミグラスソース ハヤシルウ 三温糖 油	にんじん いんげん ピーマン セロリー 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 大根 レモン	746 kcal 28.1 g
5(水)	ごはん 	すき焼き風煮物 ごま酢和え	豚肉 豆腐 いか 牛乳	米 三温糖 きび砂糖 油 ごま	にんじん いんげん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	711 kcal 27.9 g
6(木)	中華風炊き込み ごはん 	春巻き 春雨のスープ	豚肉 春巻き 鶏肉 牛乳 わかめ	米 もち米 でん粉 春雨 油	にんじん ピーマン 小松菜 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	768 kcal 28.4 g
7(金)	きつねうどん 	かぼちゃの天ぷら かき揚げ 野菜の浅漬け	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	ざらめ 三温糖 地粉うどん 米粉 さつま芋 きび砂糖 油	にんじん かぼちゃ いんげん 干しいたけ 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ ごぼう 白菜 きゅうり	952 kcal 29.2 g
・1、2年生の給食はありません						
10(月)	麦ごはん 	いわしの蒲焼き ★豚汁 ★ひじきのごま風味和え	いわし 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 麦 でん粉 じゃが芋 三温糖 油 ごま	小松菜 にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり 大根	803 kcal 30.2 g
・2年生の給食はありません						
12(水)	ツナとえびの スパゲッティ 	オニオントマトスープ 果物(ぼんかん)	豚肉 ベーコン ツナ えび チーズ 牛乳	スパゲッティ ナンブラー きび砂糖 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー パセリ トマト 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 ぼんかん	725 kcal 29.8 g
・2年生の給食はありません						
13(木)	ごはん 	にしんの南蛮漬け 沢煮碗 おひたし	にしん 豚肉 生揚げ 牛乳	米 でん粉 三温糖 油	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう 大根 もやし	817 kcal 29.1 g
14(金)	二色揚げパン 	○ <b>生徒が考えた給食</b> ○ 白花豆のシチュー ★海藻サラダ	鶏肉 白花豆 牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	こどもパン きび砂糖 コッペパン 三温糖 でん粉 じゃが芋 米粉 バター 油	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり とうもろこし	793 kcal 27.7 g
17(月)	他人丼 	大学芋 即席漬け 果物(オレンジ)	豚肉 卵 牛乳	三温糖 でん粉 米 麦 さつま芋 黒砂糖 水あめ 油 ごま	にんじん いんげん 玉ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	896 kcal 29.7 g
18(火)	冬野菜のカレー 	○ <b>生徒が考えた給食</b> ○ ツナサラダ ★ヨーグルト	豚肉 ツナ チーズ 牛乳 ヨーグルト	じゃが芋 米粉 メープルシロップ 麦 米 三温糖 バター 油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ れんこん 白菜 きゅうり とうもろこし	818 kcal 29.9 g
19(水)	ツイストパン 	クラムチャウダー ポテトサラダ	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳	ツイストパン 米粉 マカロニ じゃが芋 三温糖 バター 油 米粉	にんじん パセリ 玉ねぎ きゅうり 白菜	787 kcal 28.5 g
20(木)	ごはん 	四川豆腐 中華和え	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 ナンブラー 油 でん粉 三温糖 ごま	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ とうもろこし 白菜 もやし	744 kcal 31.8 g
21(金)	みそラーメン 	青のりポテト 中華サラダ	豚肉 みそ 牛乳 青のり	中華麺 じゃが芋 春雨 ごま 油	にんじん たら ブロッコリー もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが 白菜 きゅうり 玉ねぎ	814 kcal 30.1 g
25(火)	セルフかつサンド 	○ <b>受験応援給食</b> ○ ミネストローネ ポイル野菜	とんかつ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳 チーズ	コッペパン きび砂糖 でん粉 米粉 マカロニ	にんじん トマト 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリー 白菜 にんにく しょうが	786 kcal 30.1 g
26(水)	★五穀わかめごはん 	○ <b>生徒が考えた給食</b> ○ さわらの立田揚げ ★けんちん汁 ★白菜の塩昆布和え	さわら 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 刻み昆布	米 もち米 麦 きび 黒米 油 でん粉 さと芋 ごま	かぼちゃ にんじん しょうが ごぼう 長ねぎ 白菜	718 kcal 30.3 g
・3年生の給食はありません						
27(木)	麦ごはん 	○ <b>世界の料理 韓国編</b> ○ チゲ鍋 揚げ餃子 青菜のナムル	あさり いか 鶏肉 豆腐 餃子 牛乳	米 麦 油 春雨 三温糖 ごま	にんじん 小松菜 白菜 キムチ 漬けキャベツ にんにく しょうが	782 kcal 28.1 g
・3年生の給食はありません						
28(金)	青菜と卵のピラフ 	○ <b>3年生最後の給食</b> ○ 鶏肉のガーリックソース ポトフ チーズデザート	卵 鶏肉 豚肉 ウィンナー チーズ 牛乳	米 米粉 でん粉 三温糖 じゃが芋 バター 油 チーズデザート	にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ にんにく りんご キャベツ セロリー	851 kcal 30.7 g

★歯や口によい料理(噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む料理)

☆さいたま市の契約農家さんよりお米を提供していただく予定です。(13日、20日予定)

・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 今月の給食から

学校給食試食会 10日(月) コロナ禍から4年ぶりの試食会です。純和食の献立で学校給食の味をお楽しみください。

生徒が考えた給食 14日(金) 18日(火) 生徒が家庭科の授業で考えた献立を実施します。  
26日(水) 生徒が未来くるワークで給食室を訪問した時に考えた献立を実施します。