



# 2月給食予定献立

令和8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<br>たんぱく質     |
| 2(月)  | 麦ご飯<br>                                      | 四川豆腐<br>中華和え   | 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ                            | 米 麦 ナンブラー てん粉<br>三温糖 油 ごま                                  | にんじん ピーマン にんにく<br>しょうが 玉ねぎ たけのこ<br>干しいたけ とうもろこし<br>きゅうり 白菜 もやし                 | 733 kcal<br>31.1 g |
| 3(火)  | 麦ご飯<br>                                      | ○ <b>節分給食</b><br>鶏の照り揚げ ★根菜汁<br>★鉄火みそ からし和え                        | 大豆 京桜みそ 西京みそ 鶏肉<br>豚肉 豆腐 みそ 牛乳          | 米 麦 黒砂糖 てん粉 米粉<br>三温糖 じゃが芋 きび砂糖<br>油                       | にんじん 小松菜 しょうが 大根<br>長ねぎ 白菜 もやし   | 834 kcal<br>35.2 g |
| 4(水)  | きつねうどん<br>                                   | かぼちゃの天ぷら<br>さつま芋の天ぷら<br>浅漬け  | 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳                           | 三温糖 地粉うどん さつま芋<br>米粉 きび砂糖 油                                | にんじん かぼちゃ 長ねぎ 白菜<br>きゅうり もやし 干しいたけ   | 877 kcal<br>28.1 g |
| 5(木)  | こどもパン<br>                                    | クラムチャウダー<br>ポテトサラダ<br>果物(ぼんかん)                                     | あさり ベーコン 鶏肉 牛乳                          | こどもパン 米粉マカロ 小麦粉<br>じゃが芋 三温糖 バター 油                          | にんじん パセリ 玉ねぎ<br>きゅうり 白菜 ぼんかん   | 794 kcal<br>29.5 g |
| 6(金)  | 麦ご飯<br>                                      | すき焼き風煮物<br>ごま酢和え   | 豚肉 豆腐 いか 牛乳                             | 米 麦 三温糖 きび砂糖<br>油 ごま                                       | にんじん いんげん 小松菜<br>長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ<br>キャベツ きゅうり                                    | 700 kcal<br>30.1 g |
| 9(月)  | 麦ご飯<br>                                      | ★きびなごの南蛮漬け<br>沢煮 椀<br>おひたし   | きびなご米粉揚げ 豚肉<br>生揚げ 牛乳                   | 米 麦 てん粉 三温糖 油  | にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが ごぼう 大根<br>もやし キャベツ                               | 789 kcal<br>27.1 g |
| 10(火) | コッペパン<br>                                    | ミートローフ(グレイビーソース)<br>ポイル野菜<br>ミネストローネ                               | 豚肉 ベーコン 白いんげん豆<br>牛乳 チーズ                | コッペパン パン粉 じゃが芋<br>デミグラスソース 米粉マカロ<br>油                      | にんじん トマト 缶 パセリ 玉ねぎ<br>レモン きゅうり キャベツ<br>セロリー 白菜 にんにく                            | 737 kcal<br>33.1 g |
| 12(木) | ★大豆入り<br>ひじきご飯<br>                           | ★ししゃもフライ<br>みそ汁<br>浅漬け   | 油揚げ 鶏肉 大豆 卵 みそ<br>ひじき 牛乳 ししゃもフライ<br>わかめ | 米 三温糖 きび砂糖 油   | にんじん かぶ 小松菜 ごぼう<br>グリーンピース 長ねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし                                | 758 kcal<br>33.1 g |
| 13(金) | 冬野菜カレー<br>                                   | ○ <b>バレンタインデー給食</b><br>ブラウニー<br>ツナサラダ                              | 豚肉 卵 ツナ チーズ 牛乳<br>生クリーム 牛乳              | じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 米<br>麦 小麦粉 三温糖 チョコチップ<br>米粉マカロ バター 油         | にんじん ブロッコリー トマト 缶<br>しょうが アップル ス 玉ねぎ セロ<br>リー 大根 エリンギ にんにく<br>キャベツ きゅうり とうもろこし | 955 kcal<br>31.2 g |
| 16(月) | 中華風<br>炊き込みご飯<br>                            | 春巻き<br>春雨のスープ  | 豚肉 春巻き 鶏肉 牛乳 わかめ                        | 米 もち米 てん粉 春雨 油<br>三温糖                                      | にんじん ピーマン 小松菜<br>干しいたけ たけのこ 長ねぎ<br>白菜 玉ねぎ                                      | 768 kcal<br>27.4 g |
| 17(火) | 麦ご飯<br>                                      | ○ <b>地産地消給食</b><br>肉じゃが<br>納豆 ★磯香あえ                                | 豚肉 納豆 牛乳 刻みのり                           | 米 麦 じゃが芋 三温糖 油   | にんじん 小松菜 玉ねぎ<br>グリーンピース もやし キャベツ   | 755 kcal<br>29.2 g |
| 18(水) | みそラーメン<br>                                   | ★青のりポテト<br>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<br>油  | にんじん たら ブロッコリー<br>もやし とうもろこし 長ねぎ<br>にんにく しょうが 白菜 きゅうり                          | 823 kcal<br>30.5 g |
| 19(木) | ★わかめご飯<br>                                   | さわらの立田揚げ<br>★冬野菜のけんちん汁<br>白菜の塩昆布和え                                 | さわら 鶏肉 豆腐 わかめ<br>牛乳 昆布                  | 米 もち米 てん粉 さと芋 油<br>ごま                                      | かぼちゃ にんじん しょうが<br>ごぼう 長ねぎ 白菜   | 711 kcal<br>29.1 g |
| 20(金) | ご飯<br>                                       | ○ <b>生徒が考えた給食</b><br>白身魚の野菜あんかけ<br>★野菜たっぷり豚汁 果物(オレンジ)              | メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ<br>牛乳                   | 米 三温糖 てん粉 油  | にんじん ピーマン 玉ねぎ<br>れんこん ごぼう 大根 長ねぎ<br>にんにく オレンジ                                  | 737 kcal<br>29.9 g |
| 24(火) | フラワーロール<br>                                  | ○ <b>世界の料理 イタリア編</b><br>ハムとトマトのスパゲッティ<br>チーズポテト<br>イタリアンサラダ パンナコッタ | ハム ベーコン 牛乳<br>チーズ                       | フラワーロール スパゲッティ<br>メープルシロップ じゃが芋<br>三温糖 バター オリーブ油<br>パンナコッタ | にんじん パセリ 赤ピーマン<br>ブロッコリー 玉ねぎ しめじ<br>にんにく キャベツ きゅうり                             | 845 kcal<br>28.8 g |
| 25(水) | 卵丼<br>                                       | ○ <b>受験応援給食</b><br>○ <b>3年生最後の給食</b><br>とんかつ おひたし                  | 鶏肉 卵 とんかつ 牛乳                            | 三温糖 てん粉 米 麦 油  | にんじん いんげん 小松菜<br>玉ねぎ たけのこ もやし<br>キャベツ  | 793 kcal<br>29.7 g |
| 26(木) | 二色揚げパン<br>(抹茶・きな粉)<br>                       | ○ <b>試食会</b><br>白玉団子汁<br>こんにやくサラダ                                  | きな粉 鶏肉 豆腐 いか 牛乳                         | こどもパン きび砂糖 コッペパン<br>白玉団子 てん粉 三温糖 油                         | 小松菜 にんじん 赤ピーマン<br>抹茶 大根 長ねぎ ごぼう<br>干しいたけ 白菜 きゅうり<br>玉ねぎ                        | 769 kcal<br>28.3 g |
| 27(金) | ・1年生校外学習・2年生振替休業日<br>・3年生県公立学力検査のため 給食はありません |  |   |  |  |                    |

★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)

・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

生徒が考えた給食 20日(金)2年生の生徒が家庭科の授業で考えた献立を実施します。

学校給食試食会 26日(木)新しくなった給食室での味をお楽しみください。生徒に人気の揚げパンです。