





日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
節分献立								
3(月)	◎☆いわしの かば焼き丼 (麦ご飯)		☆豚汁 ◎きな粉大豆	イワシ 豚肉 きな粉 豆腐 みそ 牛乳 大豆	米 麦 砂糖 油 里芋 でん粉 こんにやく いりごま	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	882	34.3
4(火)	ライスボールパン (米粉の入ったパン)		☆豚肉のトロトロ煮 ミックスフライ (かぼちゃ、じゃがいも) ブロッコリーと大根のサラダ ABCスープ	豚肉 卵 (パンに使用) 卵白 (トロトロ煮に使用)	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト かぼちゃ キャベツ 大根 ブロッコリー コーン	892	37.2
5(水)	こぎつね寿司		☆ししゃもの青のりフライ ☆かきたま汁 ピーナッツ和え	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 卵 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま ピーナッツ	絹さや 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし	823	32.1
6(木)	☆カルボナーラ スパゲティ ~温玉のせ~		☆ココロトマトのスープ さわやかサラダ	卵 バacon 牛乳 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ パセリ きゅうり 夏みかん	814	32.2
オリンピック1校1国応援運動記念【韓国】								
7(金)	◎ブルコギ丼 (麦ご飯)		☆ナムル フルーツ入り杏仁豆腐	牛肉 牛乳 杏仁豆腐 (牛乳) わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たら 長ねぎ りんご えのきだけ	804	28.4
10(月)	ツナコーン トースト		☆ポークビーンズ ☆こんにやくサラダ	豚肉 牛乳 チーズ ツナ ヨーグルト 大豆 バacon	パン 砂糖 油 じゃがいもこんにやく マヨネーズ (卵なし)	玉ねぎ パセリ コーン にんにく にんじん グリーンピース トマト 小松菜 きゅうり	763	34.8
12(水)	麦ご飯		☆麻婆豆腐 ☆春雨サラダ ☆揚げ餃子	豚肉 豆腐 牛乳 みそ 鶏肉 ほたてエキス カキエキス ひじき	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま 餃子の皮 (小麦粉) 春雨	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	775	27.8
13(木)	親子丼 (麦ご飯)		豆と芋のかりんとう 磯香和え いちご	牛乳 卵 鶏肉 大豆 のり	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま さつま芋	にんじん 玉ねぎ しいたけ グリンピース 小松菜 もやし キャベツ いちご	844	33.3
1年1組棚澤ひよりさんが考えた献立								
14(金)	ツイストパン バレンタイン献立		☆白花豆のシチュー 小松菜とわかめのサラダ ◎手作りチョコプリン	牛乳 鶏肉 バacon 白花豆 チーズ わかめ 生クリーム ゼラチン	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター いりごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 きゅうり コーン 大根	861	30.1
17(月)	ミニ揚げパン (抹茶) メロンパン		豆腐のスープ煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ほたて わかめ 杉のり とさかのり	パン 砂糖 油 でん粉 いりごま	抹茶 かぶ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 大根 きゅうり コーン	817	28.5
18(火)	☆さんまの ひつまぶし		かつおだし汁 美味 (のり、ごま、わさび、ねぎ) あちゃら漬け さつまいも蒸しパン	牛乳 さんま のり	米 麦 砂糖 油 でん粉 いりごま ホットケーキ粉 (乳・大豆) さつまいも バター	こねぎ 大根 きゅうり ゆず	901	25.2
19(水)	☆シーフード カレー (麦ご飯)		☆ビーンズサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳 ほたて えび いか 大豆 いんげん豆 金時豆 枝豆	米 麦 砂糖 油 小麦粉 バター じゃがいも こんにやくゼリー (抹茶・ワイン) サイダー	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン みかん パイン 黄桃	878	28.1
20(木)	☆セルフ オムライス		☆ハートのコロケ アーモンドサラダ デコボン	牛乳 豚肉 卵	米 麦 砂糖 油 でん粉 さつまいも	しょうが にんにく 白菜キムチ たら キャベツ きゅうり 赤しそ	765	24.5
21(金)	☆キム玉丼 (麦ご飯)		☆フラワーチップス ゆかり和え	白いんげん豆 鶏肉 エビ アサリ 脱脂粉乳 牛乳 卵 チーズ 生クリーム	米 麦 砂糖 油 小麦粉 里芋 さつま芋 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 たら キャベツ きゅうり	800	29.2
25(火)	☆西区白ご飯		☆さばのみそ煮 筑前煮 昆布茶和え	牛乳 さば 鶏肉 みそ	米 砂糖 油 里芋こんにやく	しょうが ごぼう 大根 にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	823	35.9
26(水)	☆ちゃんぽん麺 (ホット中華麺)		☆じゃがチー揚げ 莖わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 いか えび さつま揚げ 莖わかめ 卵 チーズ	中華麺 油 砂糖 でん粉 じゃがいも いりごま	しょうが キャベツ にんじん 長ねぎ チンゲン菜 もやし	788	36.5
3年生給食最終日								
27(木)	赤飯		鶏肉の照焼き こづゆ ごま和え	牛乳 小豆 鶏肉 ちくわ ほたて	米 砂糖 油 いりごま 里芋 米粉 でん粉 しらたき すりごま	にんにく しょうが 大根 にんじん しいたけ ほうれん草 小松菜 もやし キャベツ	740	35.3
28(金)	☆ミートビーンズ スパゲッティ		☆チーズ入りフレンチサラダ ☆さつまいもとりんごのケーキ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵 クリームチーズ 脱脂粉乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 さつまいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン りんご 干しぶどう	903	31.9

◎3日 節分献立
節分には邪気を払う
ために豆まきをし、
焼いたいわしの頭と
ヒイラギを、玄関に
飾る風習があります。
焼いたいわしの臭い
と、ヒイラギのとげ
で鬼を追い払うそう
です。



☆リクエスト給食
全校にアンケートを
とり、可能な限りリ
クエストされた料理
を取り入れました。
色の濃い料理名がリ
クエストです。

◎7日
オリンピック応援献
立
さいたま市では、1
校1国運動として、
学校で決めた国を応
援します。本太中の
応援国は【韓国】で
す。これから韓国に
ついて調べて発表す
るなど、全校で取り
組めます。



◎14日
バレンタイン献立
チョコレートは集中
力や記憶力を高めて
くれます。受験生に
もピッタリなデザー
トを給食室で手作り
します。

☆18日
さんまのひつまぶし
本太中のリクエスト
で一番多かった料理
です。揚げたさんま
に甘辛のたれをから
め、ご飯に混ぜます。
また、だし汁もつけ
るので、かけてお茶
漬けのようにもでき
、2度楽しめる料理で
す。

◎行事食
今月のさいたま市産
は、西区馬宮米部会
の米、もち米、緑区
若谷さんの小松菜を

◆旬の食材
<野菜・果物>
小松菜 ほうれん草
大根 長ねぎ
デコボン (しらぬひ)
ゆず いちご

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。