



2月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			食材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える 3, 4群の食品		
1	火	雑穀米 (ごま塩)	○	和風ハンバーグ 蒸しかぼちゃ さつまい	牛乳 豚挽肉 鶏卵 みそ 豆乳 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 黒米 ひえ 粟 きび糖 油 さつまい こんにゃく ごま パン粉	たまねぎ ごぼう 大根 かぼちゃ にんじん 長ねぎ しめじ	778	34.6
2	水	さいたま市産白米 (ツナじゃこ)	○	肉じゃが 海藻サラダ りんご	牛乳 豚肉 ツナ わかめ ちりめんじゃこ	精白米 麦 きび糖 油 じゃが芋 ごま油 しらたき	たまねぎ にんじん いんげん もやし キャベツ 大根 ホールコーン りんご	850	30.7
3	木	鯛(いわし)蒲焼き丼	○	きのこ汁 きな粉大豆	牛乳 鯛 大豆 きな粉	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 里芋 こんにゃく 黒砂糖	にんじん 大根 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ 小松菜	810	30.9
4	金	チキンピラフ	○	かぼちゃと豆のコロッケ キャベツ 野菜スープ	牛乳 ほたて貝柱 鶏肉 大豆 いんげん豆 ベーコン	精白米 麦 きび糖 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールトマト 白菜 かぶ かぶの葉	777	24.8
7	月	ビーンズストロゴノフ	○	コーンサラダ いよかん	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	精白米 麦 きび糖 油 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン いよかん	854	29.1
8	火	炒飯	○	きびなごサクサク揚げ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 きびなご	精白米 麦 きび糖 油 小麦粉 ごま油 ワンタンの皮	にんじん 干しいたけ たまねぎ ビーマン 生姜 長ねぎ 白菜 もやし 小松菜	778	31.4
9	水	カレーうどん	○	卵焼き おひたし りんご	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉	うどん きび糖 油 片栗粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ 小松菜 しめじ 白菜 キャベツ もやし りんご グリンピース	784	34.6
10	木	五目ご飯	○	いかとじゃが芋の甘辛揚げ 米こめサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ いか わかめ	精白米 麦 油 きび糖 こんにゃく 片栗粉 米粉 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんじん 干しいたけ グリンピース 小松菜 キャベツ ホールコーン 大根	808	31.1
1年生が考えた献立 テーマ「バレンタインデー」									
14	月	二色揚げパン ココア チョコ	○	オムレツ ポトフ フロッコリー	牛乳 ウインナー 豚肉 鶏卵	子供パン 油 きび糖 じゃが芋 チョコレート	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん マッシュルーム フロッコリー	842	28.2
15	火	さいたま市産白米	○	焼き魚・鮭 五目ぎんびら みそ汁 みかん	牛乳 さつまい揚げ 鮭 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	精白米 油 きび糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん いんげん 大根 小松菜 長ねぎ みかん	778	37
1年生が考えた献立 テーマ「韓国料理」									
16	水	手巻きキンパ	○	ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ のり	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 ごま 春雨	にんにく 生姜 もやし 大根 にんじん 小松菜 えのきたけ 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ	815	31.2
17	木	スパゲッティアラビアータ	○	グリーンサラダ スコーン生クリーム添え	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 生クリーム ヨーグルト	スパゲッティ 油 きび糖 小麦粉 バター チョコレート	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく ビーマン ホールトマト キャベツ きゅうり フロッコリー	820	29.5
18	金	スタミナ炒飯	○	春巻 酸辣湯 バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 麦 きび糖 油 春巻皮 ごま油 片栗粉 ラー油	長ねぎ にんにく 生姜 小松菜 たまねぎ チンゲン菜 白菜 たけのこ もやし バナナ	798	32.6
21	月	ドライカレー	○	ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト	精白米 麦 きび糖 油 小麦粉	たまねぎ にんじん 生姜 エリンギ にんにく 枝豆 ホールトマト キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	776	28.9
22	火	セルフフィッシュバーガー	○	ホキフライ・キャベツ ミネストローネ いちご	牛乳 ホキ ベーコン レンズ豆	子供パン 油 きび糖 タルタルソース 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	キャベツ セロリー にんじん ホールトマト にんにく マッシュルーム 大根 いちご	802	29
24	木	親子丼	○	大豆と木の実の唐揚げ 磯香和え	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆 刻みのり	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 アーモンド カシューナッツ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ たけのこ 白菜 もやし しめじ	842	35.1
25	金	みそラーメン	○	じゃが芋もち 茎わかめのナムル オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ 茎わかめ みそ	中華麺 油 きび糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 もやし にら 干しいたけ ホールコーン 長ねぎ 大根 キャベツ オレンジ	854	30.4
28	月	お祝い寿司	○	鶏肉のごまだれかけ 澄まし汁 すだち和え デザート	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	精白米 油 きび糖 片栗粉 すりごま 麩	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 絹さや 小松菜 長ねぎ すだち 白菜 キャベツ	847	37.1

図書委員会とのコラボ給食

色々な本に出てくる食事の場面・・・どんな味なんだろう？美味しそうだな・・・と思ったことがある人も多いはずですよ。

本太中の図書館にある美味しい料理が登場して、皆に読んで欲しい本を図書委員会の3年生を中心に司書の保坂先生や森先生に相談しながら選びました。

今年度も実施します。

17日(木)
3年生の推薦
秋山 滝美著
「放課後の厨房男子」
膝を壊し陸上部を辞めた主人公が、包丁部に入部しそこでの仲間と奮闘する物語り、文化祭で出した『スコーン』を作ります。

21日(月)
3年生の推薦
額賀 澤著
「タスキメシ」
この本も陸上部で膝の怪我によりリハビリをしている主人公。料理研究部との出会いを通して料理に没頭していく彼と彼を取り巻く仲間、家族の物語。

『トマトのドライカレー』を作ります。

14日、16日の給食は1年生が技術・家庭科の課題で考えてくれた献立です。

楽しみにしててください。

28日(月)
3年生は、9年間食べた給食が終了します。

お祝い寿司には、3年生にだけ「にんじんを「桜の花びら」の形にします。

みんなの未来に桜咲きますように。

お祝いの気持ちを込めて作ります。

卒業しても『食』大切にしてください。

☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。
 ☆1年生は1日(火)2日(水)年間給食回数調整のため給食がありません。お弁当持参となります。
 ☆3年生は24日(月)25日(火)給食はありません。

