

2月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日	献立	飲み物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)
曜日															たんぱく質 (g)
2月2日 月	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麥							571
	彩の国納豆														
	うま塩肉じやが						じゃがいも	しらたき	植物油	ごま油	しょうが こねぎ	にんにく	玉ねぎ	人参	25.8
	なめたけ和え										小松菜	キャベツ	もやし	えのきたけ	
2月3日 火	馬宮のご飯	牛乳					精白米								568
	鰯のかば焼き						植物油	三温糖	でん粉						
	きな粉大豆		いり大豆	きな粉			黒砂糖								20.9
	けんちん汁		豆腐				じゃがいも	こんにゃく	植物油		大根 えのきたけ	人参	ごぼう	長ねぎ	
2月4日 水	チキンライス	牛乳	鶏肉				精白米	植物油	オリーブ油		人参	玉ねぎ	マッシュルーム	グリンピース	649
	オムレツ		オムレツ												
	野菜スープ		ベーコン				じゃがいも	植物油			キャベツ しめじ	人参 小松菜	玉ねぎ	コーン	26.5
	カップdeヤクルト														
2月5日 木	ナポリタン	牛乳	ハム	バルメザンチーズ			スパゲッティ	植物油			マッシュルーム 玉ねぎ	青ビーマン	にんにく	人参	567
	シチリアレモンナゲット		シチリアレモンナゲット				植物油								
	コーンサラダ						植物油	三温糖			キャベツ	きゅうり	コーン		29.1
2月6日 金	地粉うどん	牛乳					地粉うどん								661
	わかめうどん		わかめ	鶏肉	油揚げ		三温糖				人参	たけのこ	長ねぎ	干しいたけ	
	豆乳コーンコロッケ		豆乳コーンコロッケ				植物油								27.6
	五目きんぴら		さつま揚げ	豚肉			じゃがいも いりごま	つきこんにゃく	三温糖	植物油	しょうが	ごぼう	人参		
2月9日 月	ゆかりご飯	牛乳					精白米	いりごま			ゆかり				652
	芋と豆の塩キャラメル		大豆				さつまいも バター	でん粉	植物油	三温糖					
	のっべい汁		鶏肉	竹輪			里芋	こんにゃく	でん粉		ごぼう	れんこん	人参	干しいたけ	19.6
2月10日 火	いちごミルク揚げパン	牛乳	脱脂粉乳				米粉パン	植物油	ミルマーク(いちご)	上白糖					635
	じゃがいもとコーンのミルク煮		鶏肉	ベーコン	牛乳		じゃがいも	植物油	小麦粉	バター	玉ねぎ バセリ	人参	コーン	マッシュルーム	
	ひじきのマリネ		ひじき				三温糖	植物油			きゅうり	大根	人参		25.0
2月12日 木	あさりと大根の炊き込みご飯	牛乳	あさり	油揚げ			精白米	植物油			大根	人参			552
	アジフライ		アジフライ				植物油								
	ごま酢和え						すりごま	三温糖			小松菜	キャベツ	もやし		22.9
2月13日 金	ナン	牛乳					ナン								615
	バーチキントマトカレー		鶏肉	牛乳	ヨーグルト	プロセスチーズ	じゃがいも	三温糖	バター	植物油	にんにく トマト(缶)	しょうが	玉ねぎ	人参	
	人参ドレッシングサラダ						三温糖	植物油			キャベツ 玉ねぎ	きゅうり	コーン	人参	27.5
	チョコプリン						チョコプリン								

- ☆ 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。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

～2月の旬の食材・行事食～

- 3日：節分献立
- 5日：オリンピック献立
- 9日：郷土料理【新潟県】
- 13日：バレンタイン献立
- 16日：旬の食材【小松菜】
- 19日：食育の日/郷土料理【広島県】
- 25日：旬の食材【ポンカン・わかさぎ】

