



令和2年度 2月給食予定献立表

さいたま市立常盤北小学校

日	曜日	こんだて			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく 質 (g)
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 ・くだもの	穀類・いも 砂糖	油脂類	
1	月	こどもパン		トンカツ キャベツ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ	こどもパン バター こむぎこ あぶら パンこ	684 25.0			
2	火	【せつぶんのこんだて】 いわしかばやきどん (ごはん) 【原田さんが育てたコシヒカリ】		みそけんちんじる きなこだいず	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず きなこ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが えのきだけ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく くろざとう	626 23.7			
3	水	わかめうどん (じごなうどん)		ささかまいしがきあげ はくさいのゆずかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ささかまぼこ	にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい ゆず	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら ごま	609 26.5			
4	木	ごはん		とうふのそぼろに ごまずあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ にんにく もやし ほししいたけ たけのこ グリーンピース	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	570 26.5			
5	金	ハムと青菜のピラフ		フィッシュアンドチップス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム たい	たまねぎ こまつな きゅうり コーン マッシュルーム キャベツ	こめ あぶら さとう バター かたくりこ じゃがいも	534 20.2			
8	月	たまごどん (ごはん) 【原田さんが育てたコシヒカリ】		こんぶまめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ とりにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ゆかり キャベツ だいこん グリーンピース	こめ かたくりこ さとう	597 25.9			
9	火	【みやざきけんのこんだて】 うなぎちらしずし		すましじる おひたし	ぎゅうにゅう たまご うなぎ とうふ なると わかめ	にんじん ほししいたけ だいこん きぬさや こねぎ こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう	527 21.8			
10	水	シーフードカレー (ごはん)		はくさいとアーモンドのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか えび あさり ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ はくさい	こめ あぶら さとう アーモンド カレールウ じゃがいも	647 22.2			
12	金	バレンタインデーのメニュー チョコがけツイストパン		ABCマカロニスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー だいこん	ツイストパン あぶら マカロニ チョコレート さとう じゃがいも	653 19.0			
15	月	ごもくあんかけラーメン (ホットちゅうかめん)		わかさぎフライ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ わかさぎ	たまねぎ はくさい にんじん こまつな キャベツ きゅうり	ホットちゅうかめん あぶら パンこ さとう かたくりこ オイスターソース こむぎこ	527 23.9			
16	火	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		じゃがマーボ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう みそ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり コーン	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごま ごまあぶら	577 19.6			
17	水	【やまがたけんのこんだて】 ごもくぶかし		さけのたつたあげ おかひじきのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ おかひじき だいこん きゅうり	こめ もちごめ さとう あぶら かたくりこ しらたき ごま エッグケアマヨネーズ	566 25.5			
18	木	ちゃめし		おでん かわりおひたし	ぎゅうにゅう こんぶ あげボール ちくわ	にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	535 19.6			
19	金	フレンチトースト		ミネストローネ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ひじき たまご	にんじん はくさい たまねぎ にんにく きゅうり だいこん	しょくパン さとう はちみつ あぶら じゃがいも	583 20.5			
22	月	ごはん		しろみざかなとカシューナッツのために わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たい わかめ	にんじん しょうが たまねぎ ながねぎ ピーマン たけのこ にんにく	こめ あぶら さとう カシューナッツ かたくりこ	616 25.7			
24	水	ごはん		おやこに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ のり	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも	584 23.6			
25	木	なめし		さばみそに みぞれじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	にんじん だいこん こまつな しょうが ながねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	589 22.4			
26	金	ソイどん (ごはん)		ポテトのからあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず ベーコン	しゅんぎく キャベツ もやし だいこん	こめ あぶら じゃがいも ごま カレールウ さとう ごまあぶら	648 23.9			

※都合により献立を多少変更することがありますのでご了承ください。 ※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。

変身じょうずな大豆 大豆は変身上手です。豆腐、納豆、みそ、きなこ・これらはみんな大豆から作られています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB1やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりとふくまれています。大豆から作られる食べ物はほかにもたくさんあります。

