


令和6年度 2月 学校給食予定献立表

さいたま市立大砂土東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や筋肉をつくる	黄色の仲間 働く力や熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 (月)	ごはん 		せつぶんこんだて だいこんのそぼろに だいずのごまがらめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまあげ	ごはん あぶら ごま さとう こんにゃく でんぷん さつまいも	にんじん こまつな しょうが だいこん	688 23.9
4 (火)	ほうれんそう チャーハン 		6年生の献立 つくねのてりやき じゃがベーじる	ぎゅうにゅう みそ ベーコン ウィンナー つくねのてりやき	ごめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう コーン ねぎ	649 24.6
5 (水)	ごはん 		しせんどうふ のりすあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく のり	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	637 23.6
6 (木)	ごはん 		カレイのやくみソース にくだんごスープ	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	にんにく しょうが ねぎ はくさい にんじん	610 19.3
7 (金)	フラワーパン 		6年生の献立 あさりのチャウダー わかめサラダ かみかみグミ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり わかめ	パン あぶら バター じゃがいも ごまあぶら さとう かみかみグミ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	661 21.5
10 (月)	みぞれにこみうどん 		こもちししゃもフライ とさずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こもちししゃもフライ	うどん あぶら さとう	にんじん だいこん えのき ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	651 25.6
12 (水)	ナン 		6年生の献立 キーマカレー ごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ チーズ みそ	ナン じゃがいも あぶら バター ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが コーン きゅうり れんこん キャベツ	669 22.5
13 (木)	ごはん 		とりとたまごのおやこに なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース えのき こまつな もやし	637 24.4
14 (金)	ココアあげパン 		6年生の献立 カラフルマリネ スパゲティスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら さとう スパゲティ	にんじん えだまめ キャベツ だいこん たまねぎ たまきだけ こまつな セロリ	606 16.9
17 (月)	ふゆのごもくごはん 		6年生の献立 さばのてりやき みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さば みそ わかめ	ごめ さとう こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ	621 25.9
18 (火)	バーガーパン 		6年生の献立(みそカツバーガー) みそチキンカツ ゆでキャベツ ポトフ	ぎゅうにゅう チキンカツ みそ ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ	634 25.1
19 (水)	ごはん 		うましおにくじゃが ツナのあえもの さいのくになっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう まぐろ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら しらたき じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし	665 21.6
20 (木)	わかめごはん 		かぼちゃのあまからに ぶたキムチはくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ごはん さとう あぶら ごま	ねぎ にんじん だいこん はくさい かぼちゃ	603 16.5
21 (金)	ごはん 		マーボだいこん こめこめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ わかめ	ごはん ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん いら キャベツ だいこん にんにく ねぎ ほししいたけ しょうが	621 25.7
25 (火)	カレーラーメン 		6年生の献立 かいそうサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ コーン きゅうり	582 19.5
26 (水)	キムチチャーハン 		6年生の献立 あげぎょうざ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう やきぶた ベーコン ぎょうざ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら サイダーゼリー こんにゃくゼリー ジュレ みかんゼリー ぶどうゼリー	にんじん はくさい たまねぎ	648 16.8
27 (木)	ごはん 		ソイどん とうふのたまごスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん ビーマン ねぎ いら ほししいたけ	623 20.9
28 (金)	はちみつパン 		6年生の献立 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ	パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	632 19.2

○都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

2月も、6年生が考えた献立が登場します。お楽しみに…

