

2 月小学校予定献立表

令和6年度			春日部市学校給食センター				
日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	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 さんまのかば焼き 三色野菜のごま和え みそ汁		米 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 ごま	さんま 豆腐 油揚げ みそ	こまつな キャベツ にんじん なめこ だいこん ほうれんそう	660 24.2
		広東めん 中華めん スープ		中華めん 油 かたくり粉	ぶた肉 ぎょうざ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ ほうさい もやし	635 25.5
4月	○	揚げぎょうざ（2個） わかめ中華サラダ		油 砂糖 ごま油	わかめ くきわかめ	きゅうり もやし キャベツ	
		【中野小学校6年生児童が考えた献立】 ごはん 深谷ねぎの照り焼きチキン さといもサラダ ポトルマヨネーズ 狭山茶ポタージュスープ クルトン	○	米 かたくり粉 砂糖 さといも マヨネーズ ホワイトルウ じゃがいも	とり肉 ハム 卵 ベーコン チーズ 牛乳	ねぎ きゅうり たまねぎ たまねぎ パパイア	660 24.3
5月	○	ごはん いかのヤンニャムカンジャンがけ 中華和え サムゲタン風スープ		米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま もち玄米	いか とり肉	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん ほうさい しょうが ねぎ だいこん	613 26.6
		子供パンスライス ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ じゃがいものコンソメスープ		パン 油 砂糖 じゃがいも 油	ハンバーグ フランクフルト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな チンゲンサイ	582 23.0
7月	○	ごはん ささみのレモン煮 青菜とかんぴょうの和え物 田舎汁		米 油 かたくり粉 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	ささみ 豆腐 みそ	レモン こまつな かんぴょう にんじん にんじん しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう	624 28.7
		ハヤシライス 麦ごはん ハヤシルウ 花野菜のアーリオオーリオ	○	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ オリーブ油 ごま	ぶた肉 スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー えだまめ にんにく	652 24.4
10月	○	【桜川小学校5年生児童が考えた献立】 ごはん ぶりのガーリック焼き 冬野菜の磯香和え 刻みのり 野菜たっぷり和風ポトフ		米 油 砂糖 じゃがいも	ぶり のり フランクフルト	にんにく だいこん ほうさい こまつな キャベツ にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉 バセリ	651 32.4
		はくさいととり肉のあんかけ丼 ごはん 具 即席漬け ずまし汁 チョコプリン		米 油 砂糖 かたくり粉 チョコプリン	とり肉 生揚げ こんぶ 豆腐 かまぼこ わかめ ふ	はくさい にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう えのきたけ	612 27.6
12月	○	キムチチャーハン パオズ（2個） ナムル トックスープ		米 油 ごま油 ごま 砂糖 ごま油 トック ごま油	ぶた肉 パオズ とり肉 卵	たまねぎ ほうさいキムチ グリンピース だいずもやし にんじん こまつな えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ	610 26.7
		五目うどん 地粉うどん 汁 焼きいも はるさめとハムのサラダ	○	米 油 砂糖 焼きいも はるさめ ごま油 砂糖	ぶた肉 油揚げ かまぼこ ハム	干ししいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん こまつな	635 24.2
14月	○	【宮城県のお郷土料理】 ごはん ささかまの磯辺揚げ（2個） 青菜とじゃこの和え物 おくずかけ		米 油 小麦粉 かたくり粉 そうめん さといも	ささかま のり ちりめんじゃこ 油揚げ ふ	こまつな もやし にんじん ごぼう にんじん 干ししいたけ こんにゃく さやいんげん	600 27.6
		ごはん とり肉の黒酢揚げ（2個） きな粉和え 芋煮	○	米 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 さといも 砂糖	とり肉 きな粉 ぶた肉 ちくわ	こまつな もやし にんじん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	659 27.7
17月	○	ツイストパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ ツナサラダ マカロニスープ		パン 砂糖 油 マカロニ	アンサンブルエッグ ツナ とり肉	こまつな キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	560 25.5
		ごはん 生揚げのマーボーあんかけ（2個） 華風和え 中華スープ	○	米 ごま油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油 はるさめ ごま油	生揚げ ぶた肉 みそ ベーコン	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ たけのこ にんじん きくらげ ほうれんそう ねぎ	636 25.7
20月	○	ごはん レバーカツ ポトルソース きんぴらごぼう けんちん汁	○	米 油 油 砂糖 ごま さといも	レバーカツ 生揚げ みそ 寒天	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん こまつな だいこん にんじん ねぎ ごぼう	656 23.0
		わかめごはん 五目厚焼き卵 おかか和え おでん	○	米 じゃがいも 砂糖	わかめ 五目厚焼き卵 かつお節 こんぶ ちくわ つみれ はんぺん	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん こんにゃく	592 26.1
21月	○	子供パンスライス ポテトコロッケ ポトルソース コーンサラダ カレーシチュー	○	パン 油 油 砂糖 油 じゃがいも カレールウ	ポテトコロッケ ぶた肉 牛乳 スキムミルク	きゅうり キャベツ とうもろこし こまつな にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	576 21.6

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。  
\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。  
\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g（％）	％	g	mg	mg	レチノール当量	B1	B2	C		
							μg	mg	mg	mg		
月の平均栄養量	623	25.8（16.6）	27.8	94.4	399	3.7	428	0.57	0.57	30	6.5	2.7