

令和5年度

2月分 予定こんだて表

★毎月19日は食育の日★

さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価					
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】			おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】			おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	ツナとコーンのピラフ		ツナとコーンのピラフ パジルからあげ しろいげんまめのスープ	こめ	あぶら	でんぷん	ぎゅうにゅう	ツナ	とりにく	たまねぎ	とうもろこし	パセリ	しょうが	593	28.2
				こめこ			しろいげんまめ	ベーコン	ほたて	にんにく	かぶ	にんじん	しょうが	たまねぎ	
2 (金)	むぎごはん		むぎごはん いわしのかばやき みそけんちんじる きなこだいず	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	いわし	とうふ	こんにゃく	ごぼう	にんじん	だいこん	681	27.1
				さとう	さといも	でんぷん	きなこ	みそ	だいず	ねぎ					
5 (月)	じこなうどん		じこなうどん きつねうどん だいずのしゃりしゃりあげ なめだけあえ	うどん	さとう	でんぷん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	とりにく	にんじん	ねぎ	しいたけ	こまつな	649	28.1
				こめこ	あぶら		わかめ	だいず		キャベツ	もやし	えのきたけ			
6 (火)	むぎごはん		むぎごはん マーボーとうふ ちゅうかあえ みかん	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	とうふ	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	ねぎ	しょうが	607	24.8
				さとう	でんぷん	こま	みそ	わかめ		にんにく	しいたけ	にら	しょうが	たまねぎ	
7 (水)	なめし		なめし ホキのおうごんやき さわにわん	こめ	あぶら	ごま	ぎゅうにゅう	ホキ	ぶたにく	こまつな	にんじん	ごぼう	みずな	548	23.3
				マヨネーズ(たまご不使用)	でんぷん	なまあげ		だいこん	しらたき	ねぎ					
8 (木)	むぎごはん		むぎごはん チキンカレー てづくりふくじんづけ	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	597	20.5	
				じゃがいも	さとう	こま	れんこん	セロリー	トマト	きゅうり	だいこん				
9 (金)	あざりとだいこんのごはん		あざりとだいこんのごはん アジフライ みそあえ ほんかん	こめ	あぶら	ごま	ぎゅうにゅう	あざり	あぶらあげ	にんじん	だいこん	こまつな	キャベツ	551	21.8
				こむぎこ	でんぷん	さとう	アジ	みそ	ほんかん						
13 (火)	わかめごはん		わかめごはん ししゃものやくみソース こんさいじる	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	わかめ	ししゃも	ねぎ	にんにく	しょうが	ごぼう	578	18.3
				パンこ	こむぎこ	でんぷん	ぶたにく			にんじん	だいこん	れんこん	こまつな		
14 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン てづくりとうふチョコクリーム ミネストローネ コーンサラダ	ソフトフランスパン(小麦・乳含む)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	とうにゅう	ココア	にんじん	たまねぎ	キャベツ	にんにく	600	19.6
				だいたいバター(乳不使用)	さとう	ベーコン	しょういげんまめ	トマト	きゅうり	とうもろこし					
15 (木)	むぎごはん		むぎごはん てっかみそ ぶりだいこん いそかあえ	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	だいず	みそ	だいこん	しょうが	こまつな	キャベツ	598	24.6
				さとう			ぶり	のり	にんじん						
16 (金)	チキンライス		チキンライス セルフオムライスようたまご ブロッコリーのサラダ	こめ	だいたいバター(乳不使用)	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	たまご	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	グリーンピース	486	18.3
				あぶら	さとう				たまご	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	トマト	
19 (月)	ちゅうかめん		ちゅうかめん タンメン わかさぎフライ こまつなのナムル	ちゅうかめん	あぶら	でんぷん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	わかさぎ	しょうが	きくらげ	にんじん	キャベツ	545	21.2
				パンこ	こむぎこ	さとう			しょうが	ねぎ	チンゲンサイ	ピーマン			
20 (火)	むぎごはん		むぎごはん こんぶのつくだに にくじゃが こまつなとえのきのからしあえ	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	こんぶ		たまねぎ	にんじん	しらたき	さやえんどう	584	22.6
				さとう	はちみつ	こま	ぶたにく		こまつな	えのきたけ	キャベツ	もやし			
21 (水)	ほたてごはん		ほたてごはん さばのつけやき せんべいじる	こめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	さば	にんじん	こまつな	エリンギ	しょうが	610	27.7
				なんぶせんべい			とりにく	ほたて	ごぼう	だいこん	ねぎ				
22 (木)	にしよあげパン		にしよあげパン とうふのスープに ひじきのマリネ	こどもパン(小麦・乳含む)	さとう		ぎゅうにゅう	ココア	きなこ	まっちゃ	にんじん	たまねぎ	かぶ	689	24.8
				でんぷん	あぶら		とうふ	ベーコン	ほたて	チンゲンサイ	えだまめ	きゅうり	だいこん		
26 (月)	むぎごはん		むぎごはん ソイどんのぐ わかめスープ かぶのあざづけ	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	だいず	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	しゅんぎく	えのきたけ	611	27.2
				カレー(小麦・乳不使用)	さとう		ベーコン	とりにく	かぶ	きゅうり					
27 (火)	むぎごはん		むぎごはん おやこに こまつあえ	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	たまご	たまねぎ	さやえんどう	にんじん	しめじ	630	27.0
				じゃがいも	さとう	こま	なまあげ		キャベツ	もやし					
28 (水)	こどもパン		こどもパン ホキフライ ABCスープ りんご	こどもパン(小麦・乳含む)	こむぎこ		ぎゅうにゅう	ホキ	ベーコン	にんにく	セロリー	たまねぎ	にんじん	573	21.3
				でんぷん	マカロニ	パンこ			かぶ	キャベツ	りんご				
29 (木)	むぎごはん		むぎごはん とうふのチゲらう ほうれんそうサラダ	こめ	むぎ	あぶら	ぎゅうにゅう	とうふ	ぶたにく	キムチ	はくさい	もやし	しめじ	545	26.2
				さとう			あざり		えのきたけ	ねぎ	にら	ほうれんそう	キャベツ	とうもろこし	

• 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 • 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。
 • スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	593 kcal	23.8 g