



2月学校給食献立表



令和7年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもとになる 食品 ^{しょくひん} (きいろ)	血 ^ち や肉 ^{にく} ・ほね ^ほ や歯 ^は になる 食品 ^{しょくひん} (あか)	からだの調子 ^{ちょうし} をととのえる 食品 ^{しょくひん} (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 ^{たんぱくしつ} g
2	月	すめし てまきのり	牛 乳	はなふいりすましじる いかスティック② ひきわりなつとうパック シーチキンマヨネーズ ふくまめ	すめしごはん あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう のり いか かまぼこ まぐろ わかめ たまご だいず	えのき にんじん ねぎ こまつな	613	26.3
3	火	ココアあげパン	牛 乳	みそワタンスープ にくだんご①②※ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン ココア さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず	もやし ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	635	28.3
4	水	じごなうどん	牛 乳	けんちんうどん とりてん おひたし	じなうどん さといも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう もやし	703	33.0
5	木	わかめごはん	牛 乳	ジャージャーシチュー ポークしゅうまい② もやしのちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら かたくりこ パンこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず とりにく	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	666	29.0
6	金	ごはん	牛 乳	とんじる いわしのうめ ごもくきんぴら	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし だいず ちくわ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく れんこん	624	28.5
9	月	ごはん	牛 乳	すきやきふう すりみチーズロール ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ チーズ	ねぎ しらたき にんじん チンゲンサイ だいこん ほうれんそう キャベツ	617	30.2
10	火	フラワーロール	牛 乳	しろはなまめのポタージュ わかさぎフリッター② ポパイサラダ	パン しろはなまめ あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず わかさぎ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし コーン	620	21.8
12	木	あつぎりしよくパン バキッテ (ハチミツ&マーガリン)	牛 乳	とうにゅうシチュー タンダーリーチキン コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン はちみつ マーガリン あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	639	29.8
13	金	ハムピラフ	牛 乳	コンソメスープ ハートのミートコロケ ハートのチョコプリン	ごはん あぶら こめこマカロニ こむぎこ さとう プリン	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう	661	21.5
16	月	ごはん	牛 乳	とうふのちゅうかに あげぎょうざ② だいずもやしナムル(かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか だいず とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいずもやし こまつな	629	28.6
17	火	ツイストパン	牛 乳	ポークピーンズ チキンナゲット② ほうれんそうソテー	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく とりにく おから	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	648	27.9
18	水	ちゅうかめん	牛 乳	かんとんめん はるまき はるさめサラダ(しおちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく えび	はくさい にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ にんにく しょうが こまつな	692	26.1
19	木	ごはん	牛 乳	にくじゃが さいのくになつとう わかめとツナのあえもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん しらたき キャベツ もやし	619	26.6
20	金	ごはん	牛 乳	チキンカレー チーズサラダ(コーンドレッシング) パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	609	26.9
24	火	こどもパン	牛 乳	クラムチャウダー しろみぎかなのバジルフライ ひじきのサラダ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あさり ベーコン だいず ぶたにく ホキ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	636	25.0
25	水	ごはん	牛 乳	はるさめスープ ビビンバのぐ やさいパオズ②	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ だいずもやし ほうれんそう だいこん	658	26.9
26	木	コッペパン スライス	牛 乳	わふうスパゲティ ウインナーケチャップソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン スパゲティ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ マッシュルーム にんにく ごぼう れんこん いんげん	635	28.2
27	金	とりごもくごはん	牛 乳	ふゆやさいのみそじる もうかのたつたあげ いちごのムース	ごはん さとう あぶら かたくりこ こむぎこ ムース	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もうか だいず ムース(乳・大豆・ゼラチン)	にんじん ごぼう たけのこ しょうが こんにゃく はくさい だいこん ねぎ こまつな いちご	656	29.3

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

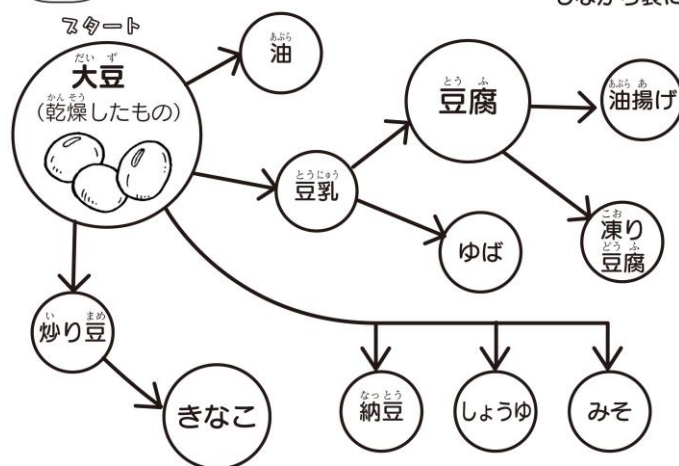
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※肉団子:1・2年生1コ、3～6年生2コ。

大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



節 分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今は立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがい」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。