



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 | 熱や力のもとになる 食品(きいろ) | 血や肉・ほねや歯になる 食品(あか) | からだの調子をととのえる 食品(みどり) | エネルギー | たんぱく質 |
|----|----|-----------------------------------|-----|---|-------------------------------------|--|---|-------|-------|
| | | | | | | | | kcal | 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 まぐる 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 とりこく 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 さとも あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりこく | 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 | ジャーシャン豆腐 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 とりこく | 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 いわしのうめに 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 | すきやきふうに 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 とりこく 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 パキッテ (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 とりこく とうにゅう | かぼちゃ たまねぎ ほうきさい 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ッケ 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 とりこく 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 とりこく | 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 とりこく 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 とりこく えび | ほうきさい 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 まぐる 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 とりこく 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 しろみさ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 とりこく 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 ピビンバのぐ 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 とりこく 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 とりこく 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 とりこく 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 ほうきさい 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。

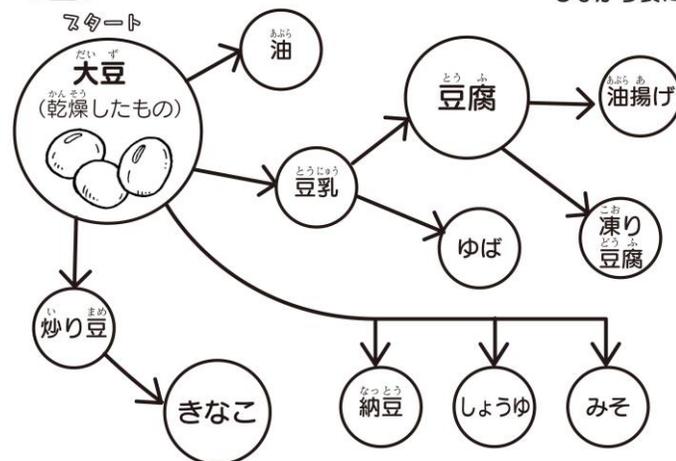
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※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、今で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年を元気に過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「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。