

令和7年2月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 2月5日

日付	こんだて名	主な材料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
3 (月)	☆せつがんこんだて☆ じばやさいの いそかあえ とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ごはん いわしとだいの かりかりあげ	牛乳 鶏ごぼう ごはん いわしと大豆の かりかり揚げ 地場野菜の 磯香和え	牛乳 米油 砂糖 黄蓮油 砂糖 片栗粉 小麦粉 海苔	牛乳 鶏肉 大豆 いわし しょうが 人参	(鶏節・昆布だし) 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 みりん 酒 みりん しょうゆ	熱量 604 kcal 蛋白質 28.0 g
4 (火)	ちくわのサラダ ごはん ぶたにくと だいこんの うまい	牛乳 ごはん 豚肉と 大根の旨煮 竹輪のサラダ	牛乳 米 麦 米油 砂糖 米油 ごま	牛乳 豚肉 人参 長ねぎ 入根 こんにゃく しょうが キヤベツ 人参 大根 とうもろこし	酒 みりん しょうゆ 塩 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 591 kcal 蛋白質 22.6 g
5 (水)	ヨーグルト こなゆき あげパン ぎゅうにゅう ポトフ	牛乳 粉雪揚げパン ポトフ ヨーグルト	牛乳 コッペパン 菜種油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ キヤベツ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 うずら卵 人参 玉ねぎ キヤベツ	(鶏がらだし) 酒 塩 こしょう しょうゆ	熱量 661 kcal 蛋白質 23.3 g
6 (木)	まめまめサラダ のりのつくだに ごはん せんべいじる ぎゅうにゅう せんべい	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 せんべい汁 まめまめサラダ	牛乳 米 麦 砂糖 ごま油 南部せんべい 砂糖 米油 ノンエイゲ ヨネース	牛乳 人参 長ねぎ 入根 こんにゃく しょうが キヤベツ 大豆 枝豆 人参 さゆうり とうもろこし キヤベツ	酒 みりん (かつおとさばだし) 酒 しょうゆ みそ 酢 しょうゆ	熱量 602 kcal 蛋白質 22.4 g
7 (金)	ほうれんそう のおひたし ごはん マーボーだいこん ぎゅうにゅう	牛乳 ごはん 麻婆大根 ほうれん草の お浸し	牛乳 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	牛乳 人参 長ねぎ 入根 こんにゃく 人参 大根 干し椎茸 大根 小松菜 長ねぎ 枝豆 人参 さゆうり 白菜 ほうれん草	酒 トバンジャン しょうゆ みそ テンメンジャン 酒 みりん しょうゆ	熱量 595 kcal 蛋白質 24.1 g
10 (月)	ネーブル オレンジ とりそぼろどん はるさめサラダ ぎゅうにゅう	牛乳 鶏そぼろ丼 春雨サラダ ネーブルオレンジ	牛乳 米 麦 米油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 春 雨 ネーブルオレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 もやし きゅうり 人参	酒 みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 601 kcal 蛋白質 28.3 g
12 (水)	パリパリ サラダ ごはん とんじる ぎゅうにゅう ごはん とんじる とんじる	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ パリパリサラダ 豚汁	牛乳 米 麦 菜種油 片栗粉 小麦粉 米油 じゃがいも 豚肉 豆腐	牛乳 人参 にんにく 酒 しょう油 人参 とうもろこし キヤベツ きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	酒 しょう油 酒 しょうゆ (かつお・昆布だし) 酒 みそ	熱量 619 kcal 蛋白質 29.6 g
13 (木)	ほうとう あげだいこんの そぼろあんかけ ほうとう ぎゅうにゅう	牛乳 ほうとう 揚げ大根のそ ぼろあんかけ	牛乳 ほうとう 豚肉 油揚げ 小麦粉 砂糖 片栗粉 菜種油	牛乳 人参 干し椎茸 白菜 長ねぎ かぼちゃ ほうれん草 大根 しょうが 人参	(かつおとさばだし・昆 布だし) 酒 しょうゆ みそ	熱量 602 kcal 蛋白質 27.9 g
14 (金)	チョコチップマフィン キャロットピラフ ミネストローネ ミネストローネ ぎゅうにゅう	牛乳 キャロット ピラフ ミネストローネ ミネストローネ	牛乳 米 米油 オリーブ油 砂糖 砂糖 小麦粉 米油 バター チョコチップ	牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 人参 キャベツ トマト 卵 牛乳	(鶏がらだし) 塩 白ワイン こしょう (鶏がらだし) 塩 白ワイン こしょう トマトケチャップ しょうゆ ペーリングパウダー ココア	熱量 606 kcal 蛋白質 21.1 g

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。



今月の新座市産

ほうれん草・人参
大根・キヤベツ
長ねぎ・白菜
小松菜・里芋



今月の埼玉県産

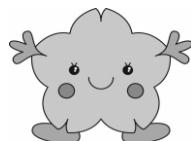
米・牛乳・しょう油
みそ・小麦粉
油揚げ(大豆)
パンと中華麺(小麦の一部)

令和7年 2月 こんだて表

新座市立新座小学校

日付	こんだて名	主な材料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
17 (月)	きりぼしだいこんの ノエッグマヨあえ ごはん ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくと うずらたまごの にもの	牛乳 米 麦 豚肉とうずら 卵の煮物 切干大根の ノエッグマヨ和え	牛乳 米油 砂糖 じゃがいも 豚肉 うずら卵	じょうが 人參 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 人參 きゅうり		熱量 601 kcal 蛋白質 24.6 g
18 (火)	のむヨーグルト あおなの ペペロンチーノ あおのり ポテトビーンズ	飲むヨーグルト 青菜のペペロ ンチーノ 青のりポテト ビーンズ	飲むヨーグルト スパゲティ 米油 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 菜種油	ベーコン 豚肉 青のり 大豆	にんにく 玉ねぎ とうがらし ほうれん草 酒 塩 白ワイン こしょう しょうゆ	熱量 621 kcal 蛋白質 25.4 g
19 (水)	ひじきふりかけ ごはん さばのカレーたつた はくさいと かぶの ゆずのかえ	牛乳 米 麦 ひじき ごま さばのカレー竜田 白菜とかぶの 柚子の香和え	牛乳 米油 ひじき しゃらす干し さば 白菜 かぶ 人參 ゆず果汁		酒 しょうゆ 酒 しょうゆ カレー粉 塩 しょうゆ	熱量 615 kcal 蛋白質 21.6 g
20 (木)	カレーライス グリーン サラダ ぎゅうにゅう	牛乳 カレーライス グリーンサラダ	牛乳 米 麦 米油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉	(鶏がらだし) 塩 赤ワイン 中濃 ウスター ゴリヤン ダー クミン トマトケチャップ しょうゆ カレー粉 ターメリック ローリエ	熱量 651 kcal 蛋白質 22.7 g
21 (金)	にんじん しりしり ごはん パイン入りカルピスゼリー ぎゅうにゅう ふりやさい のみそしる	牛乳 米 麦 冬野菜のみそ汁 人参しりしり パイン入りカルピスゼリー	牛乳 米油 里芋 米油 砂糖 砂糖 カルピス	牛乳 生揚げ ツナ 卵 ゼラチン	白菜 ほうれん草 人參 長ねぎ (煮干だし) みそ しょうゆ 酒 寒天	熱量 602 kcal 蛋白質 21.6 g
25 (火)	ぎゅうにゅう きのことあおなど コーンのバターいため ぶたどん ★6-2★おすすめ給食	牛乳 チーズ入り 豚丼 ぎゅうにゅう おでん	牛乳 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 オリーブ油 バター	牛乳 豚肉 チーズ 豚肉 生揚げ	酒 しょうゆ 塩 みりん 唐辛子 しめじ 小松菜 とうもろこし	熱量 603 kcal 蛋白質 27.3 g
26 (水)	かえりにぼしと だいすのあげに ごはん ぽんかん おでん	牛乳 ごはん おでん ぽんかん	牛乳 米 麦 菜種油 砂糖 ごま 大豆 かえり煮干し 昆布 竹輪 さつま揚げ はんぺん うずら卵 生揚げ	牛乳 生揚げ 大根 こんにゃく ぽんかん	酒 みりん 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	熱量 596 kcal 蛋白質 24.4 g
27 (木)	かじきとこまつな あまからいため ごはん わふう はるさめスープ	牛乳 ごはん 和風春雨スープ	牛乳 米 麦 かじきと小松菜の 甘辛炒め ごま油 春雨	牛乳 小松菜 しょうが 人參 もやし ほうれん草	酒 しょうゆ みりん (かつお・昆布だし) 酒 塩 こしょう しょうゆ	熱量 596 kcal 蛋白質 25.6 g
28 (金)	ごまポテト みそラーメン ぎゅうにゅう	牛乳 みそラーメン ごまポテト	牛乳 中華麺 米油 ごま油 豚肉 砂糖 ごま じゃがいも 菜種油	牛乳 豚肉 生揚げ にら	(昆布・豚骨・鶏がら だし) 酒 こしょう みそ トウバンジャン しょうゆ 塩	熱量 617 kcal 蛋白質 22.4 g

2月12日(水)と2月25日(火)は6年生が考えた
「わたしのおすすめ給食」です。



家庭科で学んだ「1食分の献立」の立て方を基に、主食を米として、全校児童が食べることを想定し、食材費や食器等も検討し、代表が選ばれたそうです。各クラス代表3名の献立から給食室で検討し、献立表にある内容になりました！