

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) | ☆せつぶんこんだて☆ ぎゅうにゅう じばやさいの いそかあえ いわしとだいずの かりかりあげ とりごぼうごはん | 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 | 米 米油 砂糖 菜種油 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 牛乳 鶏肉 大豆 いわし 海苔 | (鰹節・昆布だし) 酒 しょうゆ みりん しょうが 酒 しょうゆ 酢 みりん ほうれん草 もやし 人參 | 熱量 604 kcal 蛋白質 28.0 g |
| 4 (火) | ちくわのサラダ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと だいこんの うまに | 牛乳 ごはん 豚肉と 大根の旨煮 竹輪のサラダ | 米 麦 米油 砂糖 米油 ごま | 牛乳 豚肉 竹輪 | 人參 長ねぎ 大根 こんにゃく しょうが キャベツ 人參 大根 とうもろこし | 熱量 591 kcal 蛋白質 22.6 g |
| 5 (水) | ヨーグルト ごなゆき 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 | ヨーグルト 菜種油 砂糖 じゃがいも | 牛乳 鶏肉 うずら卵 | 人參 玉ねぎ キャベツ (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 | 牛乳 ごはん 海苔の佃煮 せんべい汁 まめまめサラダ | 米 麦 砂糖 ごま油 南部せんべい 砂糖 米油 ノイック マネース | 牛乳 海苔 豚肉 油揚げ 大豆 | しょうゆ みりん ごぼう 人參 干し椎茸 大根 小松菜 長ねぎ 枝豆 人參 きゅうり とうもろこし キャベツ | 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 | 牛乳 ごはん 麻婆大根 ほうれん草の お浸し | 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 | 牛乳 豆腐 豚肉 | しょうが 長ねぎ にんにく 人參 大根 干しいたけ にはら もやし 人參 白菜 ほうれん草 | 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 | 牛乳 鶏そぼろ丼 春雨サラダ ネーブルオレンジ | 米 麦 米油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 春 雨 | 牛乳 鶏肉 チキンハム | しょうが 人參 枝豆 もやし きゅうり 人參 ネーブルオレンジ | 熱量 601 kcal 蛋白質 28.3 g |
| 12 (水) | パリパリ サラダ ごはん とりにくの からあげ とんじる ★6-1★おすすめ給食 | 牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ パリパリサラダ 豚汁 | 米 麦 菜種油 片栗粉 小麦粉 菜種油 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 米油 砂糖 米油 砂糖 じゃがいも | 牛乳 鶏肉 鶏肉 豆腐 | しょうが にんにく 酒 しょう油 人參 とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう 人參 こんにゃく 長ねぎ | 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 | 牛乳 ほうとう 揚げ大根のそ ぼろあんかけ | ほうとう 小麦粉 砂糖 片栗粉 菜種油 | 豚肉 油揚げ 鶏肉 | 人參 干し椎茸 しめ じ 白菜 長ねぎ か ぼちゃ ほうれん草 大根 しょうが 人參 塩 酒 みりん しょうゆ | 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 ぎゅうにゅう ミネストローネ | 牛乳 キャロット ピラフ ミネストローネ チョコチップマフィン | 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 卵 牛乳 | 玉ねぎ 人參 とうも ろこし パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ 人參 キャベツ トマト ベーキングパウダー 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・人參
大根・キャベツ
長ねぎ・白菜
小松菜・里芋



今月の埼玉県産

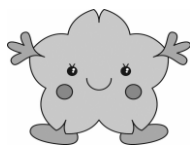
米・牛乳・しょう油
みそ・小麦粉
油揚げ(大豆)
パンと中華麺(小麦の一部)

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 ものの  | 牛乳 ごはん 豚肉とうずら 卵の煮物 切干大根の ノエッグマヨあえ | 米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま油 ノエッグマヨネーズ | 牛乳 しょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 人参 きゅうり しょうゆ 辛子 | 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  あおりの ポテトビーンズ  | 飲むヨーグルト  青菜のパペロ ンチーノ  青のりポテト ビーンズ  | 飲むヨーグルト スバゲティ 米油 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 菜種油 | 飲むヨーグルト ベーコン 豚肉 しょうが 玉ねぎ とうがらし ほうれん草 青のり 大豆 | にんにく 玉ねぎ とうがらし ほうれん草 塩 白ワイン こしょう しょうゆ 塩 | 熱量 621 kcal 蛋白質 25.4 g |
| 19 (水) | ひじきふりかけ ごはん  ぎゅうにゅう さばのカレーたつた  はくさいと かぶの ゆずのかあえ  | 牛乳 ごはん ひじきのふりかけ さばのカレー竜田 白菜とかぶの 柚子の香和え | 牛乳 ごはん ごま 片栗粉 菜種油 | 牛乳 米 麦 ひじき しらす干し さば しょうが 白菜 かぶ 人参 ゆず果汁 | ゆかり 酒 しょうゆ しょうが 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 米油 | 牛乳 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ 枝豆 ほう れん草 レモン果汁 | (鶏がらだし) 塩 赤ワイン 中濃 ウスター コリアン ター 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 酢 塩 こしょう 辛子 | 熱量 651 kcal 蛋白質 22.7 g |
| 21 (金) | にんじん しりしり  パインいりカルピスゼリー  ぎゅうにゅう ふゆやさい のみそしる  | 牛乳 ごはん 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 ごはん 里芋 米油 砂糖 ツナ 卵 砂糖 カルピス | 牛乳 生揚げ 白菜 ほうれん草 人参 長ねぎ 人参 ゼラチン | (煮干しだし) みそ しょうゆ 酒 寒天 | 熱量 602 kcal 蛋白質 21.6 g |
| 25 (火) | チーズいり ぶたどん  ぎゅうにゅう きのことあおなと コーンのバターいため ★6-2★おすすめ給食 | 牛乳 チーズ入り 豚丼 きめこど青葉と コーンのバター 炒め | 牛乳 米 麦 砂糖 片栗粉 オリーブ油 バター | 牛乳 豚肉 チーズ しょうが 玉ねぎ ごぼう 白滝 しめじ 小松菜 とうもろこし | 酒 しょうゆ 塩 みりん 唐辛子 塩 こしょう | 熱量 603 kcal 蛋白質 27.3 g |
| 26 (水) | かえりにぼしと だいずのあげに  ごはん  おでん  | 牛乳 ごはん かえり煮干しと大豆の揚げ煮 おでん ぼんかん | 牛乳 米 麦 菜種油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖 | 牛乳 大豆 かえり煮干し 昆布 竹輪 さ つまい揚げ は んぺん うず ら卵 生揚げ | しょうゆ みりん 酒 大根 こんにやく 酒 みりん しょうゆ ぼんかん | 熱量 596 kcal 蛋白質 24.4 g |
| 27 (木) | かじきとこまつなの 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 かじきと小松菜の 甘辛炒め 和風春雨スープ | 牛乳 米 麦 片栗粉 砂糖 菜種油 ごま油 春雨 | 牛乳 かじきまぐろ 大豆 チキンハム | 小松菜 しょうが 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) | ごまパテト  ぎゅうにゅう みそ ラーメン  ごまパテト  | 牛乳 みそ ラーメン ごまパテト | 牛乳 中華麺 米油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 菜種油 | 牛乳 豚肉 しょうが 人参 にんにく とうもろこ し もやし キヤバ ツ 長ねぎ いら 塩 | しょうが 人参 にんにく とうもろこ し もやし キヤバ ツ 長ねぎ いら 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！