

家庭数

令和7年2月 学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」

草加市立高砂小学校

実施日	献立名		牛乳	熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー	たんぱく質	塩分
				きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	kcal	g	g
3月	節分の日の献立	手巻き寿司（酢飯）	○	酢飯	手巻きのり		694	26.9	3.7
		手巻き寿司（油揚げ）		★油揚げ					
		手巻き寿司（たまご）		★鶏卵					
		手巻き寿司（胡瓜）			きゅうり				
		ちゃんこ風つみれ汁		いわしつみれ,★白みそ,★赤みそ	にんじん,はくさい,だいこん,たまねぎ,ごぼう				
		福豆		★福豆					
		4火		広東麺	○	★蒸し中華めん,米サラダ油,★ごま油,でん粉			
黒パン	★黒パン								
青のりポテトビーンズ	じゃがいも,なたね油,でん粉		★乾燥大豆,青のり						
大根の中華和え	★ごま油		だいこん,きゅうり,しょうが						
5水	こんぶごはん	○	精白米,米サラダ油	★鶏もも肉,★油揚げ,糸こんにふ	にんじん,ごぼう	633	21.1	2.2	
	生揚げのごまだれかけ		★生揚げ						
	即席漬け			キャベツ,はくさい,きゅうり,にんじん					
6木	子供パンスライス	○	★子供パンスライス			595	28.4	2.8	
	チキンごまフライ		★小麦粉,★白いりごま,★乾燥パン粉,なたね油	★鶏むね肉,★鶏卵					
	野菜ソテー		米サラダ油	キャベツ,にんじん,もやし					
	わかめスープ		★鶏もも肉,生わかめ	にんじん,たまねぎ,しょうが					
7金	大根と豚肉のごはん	○	精白米	★豚もも肉	だいこん,だいこんの葉, 長ねぎ	580	27.4	2.2	
	いかのかりん揚げ		でん粉,なたね油	★いか短冊	しょうが				
	◎小松菜ナムル		★白いりごま,★ごま油	こまつな,もやし,にんじん					
10月	和風そぼろごはん	○	白飯,米サラダ油,砂糖,★白いりごま	★鶏ひき肉,★押し豆腐,ひじき,★赤みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,しょうが	630	24.0	2.1	
	◎かきたま汁		でん粉	★鶏卵	たまねぎ,こまつな				
12水	一汁二菜の日	ごはん	○	白飯			701	26.3	2.1
		さばの文化干し		★さば文化干し					
		◎小松菜のアーモンド和え		砂糖,★アーモンド	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし				
		みそ汁		★絹ごし豆腐,生わかめ,★白みそ,★赤みそ	たまねぎ				
13木	◎小松菜ピラフ	○	精白米,米サラダ油,★豆乳バター	★ショルダーベーコン	にんじん,たまねぎ,にんにく,ホールコーン,こまつな	582	23.5	2.0	
	ツナのチーズローフ		★乾燥パン粉,米サラダ油	ツナ,★サイコロチーズ,★鶏卵,★豆乳	たまねぎ				
	白菜のレモン漬け			はくさい,にんじん,レモン果汁					
14金	揚げパン（ココア）	○	★コッペパン,なたね油,砂糖			575	21.8	2.6	
	白菜ポトフ		じゃがいも,米サラダ油	★豚もも肉,★ショルダーベーコン,★フランクフルト	にんじん,たまねぎ,セロリ,はくさい				
	角型チーズ			★角型チーズ					
17月	チキンカレー	○	白飯,じゃがいも,米サラダ油,★小麦粉	★鶏もも肉	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが	669	18.3	2.3	
	コーンサラダ		米サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,もやし					
18火	カきつねうどん	○	★うどん,餅いなり,砂糖	★鶏もも肉	にんじん,長ねぎ,こまつな	575	22.6	3.1	
	みそポテト		じゃがいも,★小麦粉,なたね油,砂糖	★鶏卵,★赤みそ					
	大阪漬け		★白いりごま		だいこん,だいこんの葉				
19水	とうふめし	○	精白米,砂糖,米サラダ油	★鶏ひき肉,★押し豆腐,★油揚げ	にんじん,ぶなしめじ,エリンギ	595	22.6	2.2	
	ししゃものサクサク揚げ		★小麦粉,なたね油	ししゃも					
	もやしのおひたし			花削り	もやし,にんじん				
20木	セサミトースト	○	★食パン,★豆乳バター,グラニュー糖,★白すりごま			622	22.2	2.0	
	ホワイトシチュー		じゃがいも,米サラダ油,★小麦粉,★豆乳バター	★豚もも肉,★脱脂粉乳,★牛乳	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム				
	アーモンド小袋		★アーモンド小袋						
21金	リク絶食エースト	わかめごはん	○	精白米,★白いりごま	たきこみわかめ		627	27.7	2.5
		ヤンニョムチキン		でん粉,なたね油,砂糖,★白いりごま	★鶏むね肉	にんにく			
		中華サラダ		春雨,砂糖,★ごま油		キャベツ,にんじん,もやし			
25火	ごはん	○	白飯			679	26.4	2.2	
	マーボー豆腐		米サラダ油,砂糖,でん粉	★豚ひき肉,★木綿豆腐,★赤みそ	にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,グリーンピース				
	もやしナムル		★白いりごま,★ごま油		もやし				
26水	ツナのペペロンチーノ	○	★スパゲティ,オリーブ油	★ショルダーベーコン,ツナ	にんにく,たかのつめ,キャベツ,たまねぎ	568	20.6	1.7	
	大根サラダ		米サラダ油,砂糖		だいこん,きゅうり,にんじん				
	黒糖蒸しパン		★小麦粉,黒砂糖,米サラダ油	★鶏卵,★牛乳					
27木	ツイストパン	○	★ツイストパン			560	25.0	3.2	
	たらふくニエルきのこソース		★小麦粉,米サラダ油,★豆乳バター,砂糖,でん粉	たら	えのきたけ,ぶなしめじ,たまねぎ				
	粉ふき芋		じゃがいも		パセリ				
	やさいスープ		米サラダ油	★ショルダーベーコン	たまねぎ,にんじん,もやし				
28金	ごまごはん	○	精白米,★白いりごま,砂糖	花削り,★油揚げ	しょうが	571	21.6	1.4	
	とうふナゲット		でん粉,なたね油	★押し豆腐,★鶏ひき肉,★鶏卵	長ねぎ,しょうが				
	白菜のゆかり和え				はくさい,きゅうり,たきこみゆかり				
※アレルゲン28品目には★を表示しています。※揚げ油は、数回繰り返して使用しています。						文 部 科 学 省 摂 取 基 準 量	650	24.0	2.0

今月の栄養目標： 豆を食べよう