



れい わ ねん  
令和6年

がつ  
2月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう  
学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名 <small>太字の献立は小室小学校のリクエストです。</small>	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			はたら 栄 養 量				
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校		
						1 I初	2 I初	3 I初	4 I初		
						(kcal)	(g)	(kcal)	(g)		
1	木		ごはん 牛乳 カレー(乳) ピーマンの肉詰めフライ ナタデココフルーツ	牛乳 ぶた肉 チーズ ピーマン肉詰めフライ	こめ じゃがいも 油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル ナタデココ	738	23.0	907	28.4	
2	金		ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ほうれんそうのサラダ さつまい 節分豆 (埼玉県産大豆)	牛乳 いわし とり肉 豆腐 赤みそ 節分豆	こめ 油 さとう 和風ドレッシング さつまいも	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	642	24.0	817	30.7	
5	月		ごどもパン(乳) 牛乳 コロッケ 春雨サラダ ワンタンスープ ヨーグルト(乳)	牛乳 ぶた肉 なると ヨーグルト	ごどもパン ミートコロッケ 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま ワンタン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にら 干しいたけ	742	25.2	856	28.4	
6	火		ごはん 牛乳 鶏のから揚げ れんごんの炒めもの キムチスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	こめ でんぶん 油 糸こんにゃく さとう ごま油 白ごま	にんにく れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ にら はくさい	653	28.3	804	33.2	
7	水		ごはん 牛乳 豚肉のねぎソース 大根サラダ えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 えびボール	こめ でんぶん 油 さとう ごま油 香りごまドレッシング はるさめ	しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ	678	26.6	818	30.9	
8	木		ツイストパン(乳) 牛乳 ハンバーグ キャベツのサラダ 白菜のクリームスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ とり肉 チーズ	ツイストパン さとう コールスロドレッシング 油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ コーン	731	27.1	855	32.2	
9	金		ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ おひたし のっぺい汁	牛乳 とり肉 ひじき 凍り豆腐 白身魚フライ 豆腐	こめ さとう 油 さともい でんぶん	にんじん ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし だいこん 干しいたけ ねぎ	605	25.0	767	30.1	
13	火		カレーうどん 牛乳 大学芋 コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ	うどん さとう さつまいも 油 黒ごま 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな キャベツ きゅうり コーン	760	22.3	896	25.5	
14	水		そぼろごはん 牛乳 あじ竜田揚げ 中華サラダ 田舎汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 あじ竜田揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ さとう 油 中華ドレッシング こんにゃく	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	612	24.4	812	32.0	
15	木		きなこ揚げパン(乳) 牛乳 ミートボールのトマト煮 ポトフ でこぼん	牛乳 きなこ ミートボール フランクフルト	コッパパン さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト トマトピューレー にんじん キャベツ でこぼん	664	22.9	803	26.3	
16	金		ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き すき焼き煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳 赤魚 ぶた肉 焼き豆腐	こめ 油 しらたき さとう 和風ドレッシング	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい ねぎ	668	33.4	816	40.3	
19	月		ごはん 牛乳 さばの詩仙焼き れんごんのサラダ いも団子汁	牛乳 さば とり肉	こめ 香りごまドレッシング いももち	れんこん にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	695	23.3	839	27.5	
20	火		ガーリックライス(乳) 牛乳 チキンカツ グリーンサラダ 白菜スープ	牛乳 ベーコン チキンカツ とり肉	こめ バター 油 中華ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり はくさい	618	21.8	782	26.3	
21	水		ごはん 牛乳 鮭の照り焼き ごぼうサラダ どさんこ汁	牛乳 さけ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 焙煎ごまドレッシング じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ にんにく もやし ねぎ コーン	659	27.8	799	33.1	
22	木		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	639	23.3	804	27.9	
26	月		ライスボール(乳) 牛乳 メンチカツ わかめサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 メンチカツ わかめ ベーコン	ライスボール 油 玉ねぎドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン	759	24.6	924	29.1	
27	火		担々麺 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) こんにゃくサラダ りんごタルト	牛乳 ぶた肉 赤みそ はんぺんチーズフライ	ホット中華めん さとう ねりごま 白ごま ごま油 油 こんにゃく 中華ドレッシング りんごタルト	にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり	826	29.3	964	34.3	
28	水		わかめごはん (アルファ化米使用) 牛乳 ほっけの塩焼き 小松菜のサラダ とん汁	牛乳 わかめ ほっけ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 和風ドレッシング さともい こんにゃく	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	603	27.6	747	33.4	
29	木		ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ もやしサラダ スタミナスープ	牛乳 たら とり肉	こめ 油 白ごま さとう 香味塩ドレッシング	もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにく はくさい しめじ ねぎ にら	618	25.5	765	29.8	
							へいきんえいようりょう 平均栄養量	679	25.5	830	30.5
							きしゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

## 2月給食だより



- \* 都合により献立を変更する場合があります。
- \* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- \* ♪の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

### 「アルファ化米」とは

アルファ化米は炊飯後に乾燥させて作ったお米のことです。炊かなくても水やお湯を加えるだけで食べられるため、長期保存が可能で非常用に利用されています。災害に備えて、避難所等に保管されることの多いお米です。28日のわかめごはんは、アルファ化米を炊きます。温かい食事が食べられることに感謝しましょう。また、地震や台風などの災害について考える機会になればと思います。

### 節分豆：埼玉県産大豆「借金なし」について

埼玉県在来品種「借金なし」は、大正時代から埼玉県で育てられている甘みの強い大豆です。「たくさんの実が育ち、借金がなくなるくらいとれる」ことが名前の由来といわれています。