



2月のよていこんだてひょう

給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひにち	ようび	しゅしょく	こんだて			おもなざいりょう			えいようか		
			こぎゅうにゅう	おかず・デザート	からだをつくる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	ねつやちからのもとなる(きいろ)	エネルギー(kcal)	しつ(g)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2	月	むぎごはん		ぶたにくとこんさいのあまずがらめ こまつなサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ しらすぼし かつおぶし のり	にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう こまつな オレンジ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	630	20.8	26.3	1.7
3	火	イワシごはん		とりにくとこんにやくのみそに こくとうふくまめ	ぎゅうにゅう イワシ とりにく だいち	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ブロccoli	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく	600	19.8	26.1	1.9
4	水	むぎごはん		かじょうどうふ もやしとはるさめのサラダ てづくりアップルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ なら きくらげ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ゼリー	651	20.0	23.8	2.0
5	木	むぎごはん		ハニーマスタードチキン いそあえ けんちんじる おふラスク	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ	にんじん こまつな だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ むぎ はちみつ さとう あぶら こんにやく おふ とうにゅうバター	626	20.1	27.4	2.1
6	金	カレーピラフ		タラのハーブやき はくさいのクリームに ひとくちグレープヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン はくさい しめじ ブロccoli カリフラワー	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら こめこ ゼリー	579	16.6	28.4	1.9
9	月	むぎごはん		マーボーどうふ いとかんてんのちゅうかサラダ りんご	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく とりにく かんてん りんご	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ なら しいたけ はくさい きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ヤーコン	617	22.2	26.7	2.1
10	火	シリアンライス		のっぺじる ぼんかん(かんきつるい)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パプリカ ねぎ だいこん ほうれんそう ぼんかん	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも こんにやく	633	23.5	24.9	1.8
12	木	わかめごはん		コーンフレークチキン うめおかかサラダ なめこじる チョコプリン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ かつおぶし とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ブロccoli うめぼし なめこ ねぎ	こめ むぎ コーンフレーク パンこ ノンエッグマヨネーズ プリン	656	21	28.9	3.0
13	金	お弁当の日 (給食はありません。お弁当を持ってきてください)									
16	月	ふゆの こんさい カレーライス		ブロccoliとツナのサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん れんこん ごぼう りんご ブロccoli キャベツ コーン	こめ むぎ さつまいも カレールウ さとう あぶら	667	18.3	25.7	2.2
17	火	スパゲティ ナポリタン		エスニックサラダ キャロットむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン だいち ハム チーズ とうにゅう	にんじん マッシュルーム ピーマン トマト かぼちゃ きゅうり	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう バター むしパンミックス	575	21.8	22.2	2.5
18	水	サケなめし		とうふハンバーグ キムチなっとう さわにわん	ぎゅうにゅう サケ とりにく おから とうふ とうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな はくさい ごぼう だいこん ねぎ えのきだけ みずな	こめ むぎ かたくりこ パンこ あぶら	601	17.0	27.6	2.4
19	木	むぎごはん		アジのたつたあげ きりぼしだいこんのゴママヨあえ さくらのかすじる	ぎゅうにゅう アジ ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう れんこん ねぎ ごぼう だいこん ちょうほうな	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも こんにやく さけかす	655	24.7	29.1	2.5
20	金	むぎごはん		チキンバーベキュー ジャーマンポテト やさいスープ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん パセリ はくさい こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ゼリー	565	14.3	25.5	1.8
24	火	ココアあげパン		やきにくサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しろはなまめ みそ	にんじん もやし きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ コーン パセリ	パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま バター こむぎこ	619	23.8	22.6	2.6
25	水	キャロット ピラフ		シェパーズパイ ABCスープ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ とうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ はくさい こまつな エリンギ	こめ むぎ とうにゅうバター じゃがいも あぶら マカロニ ゼリー	620	20.0	26.7	1.9
26	木	むぎごはん		やきどうふのにももの レバーとポテトのあえもの てづくりはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたレバー だいち	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう	こめ むぎ しらす さとう おふ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも はちみつ ゼリー	684	18.2	27.3	2.3
27	金	ドライカレー		レンコンとひじきのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ツナ ひじき	にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト れんこん きゅうり えだまめ オレンジ	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	687	24.8	26.9	1.7

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日節分 立春の前日に当たる節分には、古くから豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きすし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

学校給食摂取基準(3,4年生)	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 18.1g	食塩相当量 2.0g
1ヵ月平均	627	26.2	20.4	2.1

~今月の地場産~

- 【JA千葉みらい】佐倉市産：米(めしあがれ)、人参、蓮根、長葱、きゅうり、白菜、大根、米粉
- 四街道市産：木くらげ
- 【たに農園】里芋、さつま芋、ほうれん草、ヤーコン、ちょうほう菜
- 【江原新田 立田さん】小松菜
- 【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌
- 【酒蔵 旭鶴】酒かす

献立表の◎は本とコラボメニュー コラボした本は「へんしん だいすくん」 節分の大豆にちなみ、大豆や大豆製品を使ったメニューを多く取り入れました。

