



2月よていにんだけひょう

令和7年度

今月の給食目標

『あとかたづけをきちんとしよう』

佐倉市立志津小学校

日 よ う び	こ ん だ て め い				お も な ざ い り よ う			栄養価(3・4年生)			
	しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	き ゅ う い ゅ う	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	食 塩 相 當 量
					ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき				
2 月	ごはん	コーンフレーク チキン	イタリアンサラダ チーズスープ	○	こめ さとう あぶら マヨドレ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう たまご こなチーズ ハム ベーコン とりにく	きやべつ にんじん たまねぎ パブリカ	616	27.5	19.6	2.0
3 火	。。 だいすごはん	いわしの カリカリあげ	マカロニサラダ えのきのみそしる いりだいす	○	こめ むぎ さとう マヨドレ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす とりにく いわし きざみこんぶ とうふ	えのき かんぴょう にんじん ほししいたけ きゅうり ごぼう	660	27.7	22.1	2.8
4 水	ごぼうピラフ	ぶたのしょうがやき	ごママヨサラダ はるさめスープ	○	こめ むぎ ごま こまあぶら バター マヨドレ はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぶたにく	ごぼう もやし しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう だけのこ きりほしだいこん	641	26.5	21.0	2.7
5 木	ポークカレーライス		ひじきのマリネ イチゴヨーグルト	○	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり	688	26.2	20.3	2.1
6 金	。。 ピタパン	※とりからあげ	つだせんサラダ ABCスープ ※カレーパイ	○	ピタパン あぶら かたくりこ マカロニ さとう パイきじ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	プロッコリー きやべつ カリフラワー コーン にんじん たまねぎ はくさい セロリー	663	26.7	23.9	2.2
9 月	わかめごはん	がめに	のっついじる ほんかん	○	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく あぶらあげ	れんこん にんじん たいこん だけのこ ごぼう ほししいたけ ほんかん	623	25.9	14.2	2.6
10 火	ガーリックライス	とりにくの からあげ	なっとうあえ ワンタンスープ チュロス	○	こめ チュロス かたくりこ あぶら ワンタン むぎ	ぎゅうにゅう なっとう とりにく	コーン ほうれんそう にんじん もやし こまつな だけのこ しめじ	671	29.2	19.8	2.5
12 木	。。 ごはん	ヤンニャムチキン	はるさめサラダ トックスープ にんじんゼリー	○	こめ かたくりこ さとう みずあめ ごま はるさめ トック ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	きゅうり にんじん ねぎ こまつな たいこん	682	27.3	18.5	2.4
13 金	♡2月14日バレンタイン♡ スペゲティミートソース		グリーンサラダ ガトーショコラ	○	スペゲティ あぶら さとう ホットケーキミックス チョコチップ	ぎゅうにゅう マメプラスミンチ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり こまつな きやべつ プロッコリー	608	25.5	20.2	2.0
16 月	。。 ラッキー人参リクエスト ※にくみそどん	ごまネーズサラダ すまじる はるみ		○	こめ むぎ ごま さとう あぶら マヨドレ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな きやべつ きゅうり はるみ	680	27.3	17.9	2.1
17 火	。。 ※ココアあげパン	ポークビーンズ	にんじんサラダ プリン	○	パン じゃがいも あぶら さとう プリン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいす	しろいんげんまめ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり セロリー	661	24.9	20.7	2.4
18 水	ごはん	ぶたすきやき	てづくりはるまき はるか	○	こめ しらたき はるまきのかわ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ふ なっとう	ねぎ はくさい ほうれんそう はるか にんじん はねぎ	676	28.6	20.5	1.8
19 木	ごはん	さばのみそに	おかかサラダ けんちんじる	○	こめ ごまあぶら こんにゃく さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ かつおぶし とうふ	ほうれんそう きやべつ にんじん こまつな たいこん ごぼう	637	27.8	19.4	2.8
20 金	からっとごはん	ヘルシー ハンバーグ	なっとうあえ チリコンカンスープ ヨーグルトドリンク	○	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう パンこ じゃがいも	ヨーグルトドリンク ぶたにく とうふ とりにく なっとう だいす	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	601	31.1	14.6	2.6
24 火	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	はくさいとぶたにくの スープ ベビーチーズ	○	こめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン ほししいたけ ねぎ はくさい	627	27.5	20.2	2.7
25 水	ナン	ドライカレー	コールスローサラダ さつまいもスティック	○	ナン あぶら カレールー さとう さつまいもスティック	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン きやべつ きゅうり	609	25.7	20.1	2.2
26 木	もずくどん		だいがくいも ばいたんスープ	○	こめ むぎ さとう ごまあぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく	ピーマン コーン にんじん たまねぎ だけのこ もやし たいこん こまつな	637	22.4	15.1	2.1
27 金	。。 ※みそラーメン	レバーのなんばんづけ ※フルーツポンチ		○	ちゅうかめん ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー	にんじん もやし にら こまつな コーン ねぎ パイン みかん フルーツミックス	610	27.7	16.1	2.4

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2・3月給食費のお知らせ

日時：2月10日（火） 金額：10,000円（別途手数料がかかります。）

2月は、2・3月分まとめての引き落としになります。今年度最後の給食費集金となりますので、前日までに残高のご確認をお願いします。



津田仙メニュー

津田仙は旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。
2月6日に津田仙が広めたプロッコリー・カリフラワーを使った「津田仙サラダ」が登場します。

今月の平均値	646	26.9	20.5	2.5
基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

