



2月よていにんだてひょう

令和7年度		こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			佐倉市立志津小学校					
日	ようび	しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ	あ か	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
						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	kcal	g	g	g		
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	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ パプリカ	616	27.5	19.6	2.0		
3	火	だいずごはん	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 いりだいず	○	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 だいず 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	ごまマヨサラダ はるさめスープ	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら パター 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	つたせんサラダ 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	ブロッコリー きゃべつ 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	のっぺいじる ほんかん	○	こめ むぎ あぶら こんにゃく 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 だいこん 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 ワントンスープ チュロス	○	こめ チュロス かたくりこ あぶら ワントン 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 だいこん	682	27.3	18.5	2.4		
13	金	スパゲティミートソース		グリーンサラダ ガトーショコラ	○	スパゲティ 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 きゃべつ ブロッコリー	608	25.5	20.2	2.0		
16	月	※にくみそどん		ごまネーズサラダ すましじる 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 ピーマン たまねぎ しめじ ねぎ こまつな きゃべつ 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 だいず	しろいんげんまめ たまねぎ にんじん グリーンピース 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 きゃべつ にんじん こまつな だいこん 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 だいず	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 だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン きゃべつ 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 だいこん 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 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 バイン 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。									今月の平均値		646	26.9	20.5	2.5
2・3月給食費のお知らせ									基準値(3,4年生)		650	25.8	18.0	2.0

※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月分まとめで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ブロッコリー・カリフラワーを使った「津田仙サラダ」が登場します。

～2月の地場産物～

- こめ・こめこ・さつまいも
- れんこん・ごぼう・大根・白菜
- 人参・小松菜・里芋・かぼちゃ
- キャベツ・ほうれんそう・酒粕

