



2月よていこんだてひょう

家庭数

令和7年度

佐倉市立下志津小学校

日	曜日	献立 こんだて		主な材料 おもなざいりょう			栄養量		
		ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2	月		サフランライス	チキンカレー えだまめサラダ はるか	ぎゅうにゅう とり チーズ ハム ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りんご もやし えだまめ はるか	こめ じゃがいも あぶら さとう	694 28.1	20.6 1.3
3	火		「節分献立」 むぎごはん	さつまじる いわしのかんろに ツナとやさいのごまあえ ふくまめ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ いわし まぐろ わかめ だいず	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん	こめ むぎ さつまいも さとう	699 29.1	21.7 3.0
4	水		チャーハン	ちゅうかふうコーンスープ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	しいたけ たけのこ しめじ こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし もやし しょうが	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ でんぶん こむぎこ	677 27.6	23.2 2.4
5	木		むぎごはん	とうふとなめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいず	なめこ えのきたけ ながねぎ しょうが しいたけ にんじん れんこん ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	642 29.6	21.8 2.1
6	金		ごはん	いしかりじる とうふのかわりあげ いそあえ	ぎゅうにゅう とり さけ みそ とうふ ひじき のり	しょうが えだまめ こまつな にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しいたけ グリーンピース えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん あぶら	610 26.1	18.1 2.7
9	月		ブルコギどん	ワンタンスープ チャブチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン たまご とり	にんにく ながねぎ たまねぎ まいたけ もやし たら にんじん はくさい きくらげ こまつな しょうが たけのこ チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ワンタン はるさめ	633 28.4	20.5 2.0
10	火		むぎごはん	とうふとわかめのみそしる あげどりのあまずソース れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とり くに ハム	ながねぎ しょうが にんにく ピーマン あかピーマン きピーマン れんこん きゅうり	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま	681 27.2	23.2 2.8
12	木		「佐賀県の郷土料理」 ごはん	すましじる さばのカレーやき がめに	ぎゅうにゅう とり とうふ さば	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん	こめ こんにやく さとう あぶら	626 32.3	17.1 2.6
13	金		「♡バレンタインメニュー♡」 スパゲッティ ミートソース	にんじんサラダ チョコチップむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろ たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり セロリー	スパゲッティ あぶら バター さとう パター	696 28.4	28.1 2.3
16	月		からっと ごはん	きりたんぼ なっとうあえ ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	しいたけ まいたけ ごぼう にんじん はくさい こまつな ほうれんそう ながねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま きりたんぼ ゼリー	633 26.9	16.4 2.1
17	火		むぎごはん	にくだんごじる しろみさかなのみそチーズやき れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とり しいら みそ チーズ	はねぎ はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう もやし しょうが レモン れんこん	こめ むぎ でんぶん こんにやく	652 31.9	20.3 2.5
18	水		キムタク ごはん	にらとたまごのみそしる なまあげのきのこソース	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ なまあげ とり	にんじん ながねぎ しょうが にんにく キムチ にら たまねぎ えのきたけ グリーンピース	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	651 29.3	23.5 2.9
19	木		シナモン シュガー あげパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき ハム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン さとう あぶら じゃがいも	615 25.3	20.7 2.7
20	金		むぎごはん	さくらのかすじる とりにくのレモンしょうゆやき きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とり くに さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん だいこん こまつな ながねぎ レモン えだまめ きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さつまあげ さとう	631 29.8	17.4 2.2
24	火		ハヤシ ライス	ブロッコリーとベーコンのソテー はるみ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー しめじ まいたけ たけのこ にんにく はるみ	こめ パター あぶら	658 24.3	21.7 2.5
25	水		むぎごはん	さわにわん さけのねぎみそやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ だいず とり くに ひじき あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが さやいんげん	こめ むぎ でんぶん こんにやく さとう	654 34.2	18.5 2.5
26	木		しっぽく うどん	レバーとポテトのあえもの はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ レバー	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しょうが きピーマン	うどん さといも あぶら こめ じゃがいも ゼリー	620 26.4	18.4 2.5
27	金		キャロット ピラフ	ABCスープ やさいグラタン	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン ブロッコリー セロリー にんにく キャベツ こまつな	こめ あぶら マカロニ じゃがいも パター パンこ	635 24.4	20.5 2.1

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

3月分の給食費について
 ★引き落とし日：2月5日(木) ★再振替日：2月16日(月)
 ★金額：5,000円
 ◎調整月のため、給食だよりを御確認ください。
 ◎残高の確認をお願いいたします。

今月の地場産物		今月の平均	650 28.2	20.6 2.4
こめ こめこ ごぼう こまつな きゅうり ながねぎ だいこん はくさい はねぎ にんじん れんこん さつまいも		学校給食摂取基準 (3、4年生)	650 21.1~32.5	14.4~21.7 2.0未満

佐倉学で朝ベジ♪

ブロッコリーとツナのサラダ

朝ベジしよう!

<材料4人分>

- ブロッコリー (小房に分ける) 1/2株
- キャベツ (せん切り) 3枚
- にんじん (せん切り) 1/4本
- ツナ缶 (汁を切る) 1缶 (約70g)
- ホールコーン缶 (汁を切る) 大さじ4
- 油 小さじ2
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

<作り方>

- 野菜をゆでて水気をよく切って冷ます。
- Aを合わせてドレッシングを作る。
- ①とツナ、コーン、②を和える。

★ツナ缶の塩分量によって、加える塩の量を加減してください。
 ★野菜は冷凍食品やカット野菜などすぐに使えるものがおすすめです。

ブロッコリー・キャベツ
 とうもろこしは津田仙が
 日本に広めた西洋野菜です。

しょうゆ

節分豆知識

節分に豆をまく習慣は、室町時代頃から
 はじまったとされます。鬼を追い払うために
 使う豆には、悪いものに勝つ、強い力がある
 と信じられていたそうです。
 豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の
 数に1つ加える)と病気にかからないという
 伝えが各地にあります。