



2月分 給食献立表

きゅうしょく もひとう たの かいしゃく
給食目標 「楽しく会食しよう」



令和7年度

佐倉市立南志津小学校

日付	曜日	牛乳	こんだてめい		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう						
			しゅしょく	おかず		あか		みどり		きいろ		
						血やにくになる おもにたん白質	おもに無機質 おもにカロテン	体の調子をととのえる おもにビタミンC	エネルギーになる おもに炭水化物	エネルギーになる おもに脂肪		
2月 2日	月	□	6年家庭 「こんだてを工夫して」より わかめごはん	ヤンニヨムチキン ほうれんそうのサラダ うましおスープ	656 23.3 321 2.3 28.1	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ ながねぎ にんにく しょうが とうもろこし	ごめ さとう みずあめ	あぶら こまあぶら こま	
3月 3日	火	□	いわしごはん	いそあえ みそけんちんじる ふくまめ	595 19.0 369 2.1 22.4	いわし とうふ ふくまめ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ほうれんそう ながねぎ えのきだけ	ごめ むぎ さといも さとう	あぶら こま	
4月 4日	水	□	チキンカレー ライス	はなやさいのサラダ てづくりみかんゼリー	653 20.1 297 0.9 20.5	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー パブリカ ににく とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	

給食費の引き落とし日（2月5日までに残高をご確認ください）：再引き落とし日は20日（金）

5月 5日	木	□	6年家庭 「こんだてを工夫して」より ツナピラフ	とりにくのマーマレードやき にんじんサラダ ごめこのさつまいもシチュー	648 18.2 307 2.5 36.0	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム	ごめ さつまいも むぎ マーマレードシャム ごめこ	あぶら バター エッグケアマヨ
6月 6日	金	□	コッペパン くろごまバター	わふうみそグラタン ミネストローネ いちごミルクプリン	611 20.4 458 2.4 20.0	ベーコン みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ながねぎ キャベツ えのきだけ ににく しめじ エリンギ セロリ	パン さといも くろごまバター いちごミルクプリン ごめこ マカラニ じゃがいも	バター
9月 9日	月	□	からっと ごはん	きりほしだいこんのサラダ にくじやが	664 22.2 361 2.1 22.6	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり たまねぎ	ごめ さとう むぎ でんぶん じゃがいも ごんにゃく	あぶら こま
10月 10日	火	□	6年家庭 「こんだてを工夫して」より ごはん	さけのゆうあんやき マヨネーズあえ じゃがいものみそしる	603 19.2 278 2.1 29.3	さけ ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ ゆず	ごめ じゃがいも	エッグケアマヨ あぶら
12月 12日	木	□	むぎごはん	とりづくね わふうサラダ のっぺいじる	600 18.9 315 2.3 22.9	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	だいこん きゅうり さといも ながねぎ れんこん しょうが	ごめ むぎ さといも でんぶん さとう	あぶら こま
13月 13日	金	□	HAPPY DAY ミートソース スパゲティ	プロッコリーとツナのサラダ チョコマフィン	660 23.7 359 1.4 25.7	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ ににく コーン たまねぎ セロリ	スパゲティ むしパンミックス さとう	オリーブオイル バター チョコチップ
16月 16日	月	□	ぶたすきやき どん	みそワンタンスープ みかん	613 18.1 315 2.3 24.9	ぶたにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが もやし ににく ながねぎ みかん はくさい	ごめ さとう むぎ しらたき ワンタンのかわ	あぶら こま
17月 17日	火	□	ごはん	さばのカレーふうみあげ ひじきとれんこんのサラダ さくらのかすじる	626 22.5 311 2.1 24.2	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな えだまめ	れんこん きゅうり だいこん ながねぎ	ごめ さけかす さとう でんぶん	あぶら こま
18水 18日	水	□	6年家庭 「こんだてを工夫して」より ごはん	コーンフレークチキン ほうれんそうのごまマヨあえ ごめこのホワイトシチュー	686 21.0 345 2.2 31.2	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	だいこん たまねぎ	ごめ ごめこ コーンフレーク こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら エッグケアマヨ
19木 19日	木	□	セサミ トースト	パスタのトマトに ヨーグルト	660 22.0 510 1.7 26.0	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト	たまねぎ セロリ ににく	パン パスタ さとう	マーガリン こま
20金 20日	金	□	マーぼーどうふ どん	はるさめスープ ブルーベリーゼリー	640 18.4 333 2.2 24.6	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ににく だけのこ ながねぎ しいだけ しょうが	ごめ でんぶん はるさめ ゼリー	あぶら こまあぶら
24火 24日	火	□	そぼろごはん	レバーのケチャップあえ とうふのみそしる	638 19.7 332 2.2 29.3	とりにく ぶたレバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	ながねぎ えのきだけ しょうが	ごめ むぎ でんぶん さとう	あぶら こま
25水 25日	水	□	ごはん	ぶりのてりやき みずなどツナのあえもの とんじる	635 22.8 312 2.0 29.0	ぶり ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	キャベツ ごぼう ながねぎ	ごめ こにゃく さとう	こまあぶら こま
26木 26日	木	□	ホイコーロー どん	ピリからどうふスープ はちみつレモンゼリー	669 18.6 318 2.2 24.4	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ビーマン	キャベツ ににく ながねぎ えのきだけ しょうが	ごめ さとう	あぶら こまあぶら
27金 27日	金	□	ごはん	むじとりサラダ こうやどうふのあげに てづくりりんごゼリー	643 20.0 345 1.5 26.7	とりにく こうやどうふ サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	ごめ でんぶん りんごダイス さとう	あぶら こま

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。

佐倉学で朝ベジ♪

プロッコリーとツナのサラダ



<材料4人分>

プロッコリー (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
A 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、加える塩の量を減らしてください。
- ★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。

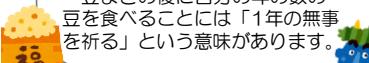
プロッコリー・キャベツ
とうもろこしは津田仙が
日本に広めた西洋野菜です。



節分の「鬼」とは？

節分の日には
「鬼は外！福は内！」
と唱えながら豆まきをしますね。
その鬼とは、冬の寒さや病気など、人に災いをもたらす悪いものすべてをあらわすとされています。
そんな鬼を追い払うために豆を多く風習が広まりました。

豆まきの後に自分の年の数の豆を食べることには「1年の無事を祈る」という意味があります。



日本各地の郷土料理を知ろう！

2月の郷土料理は…

佐賀県より

「のっぺいじる」

学校給食摂取基準値
(中学年)

今月の
平均値

エネルギー	650kcal	638kcal
たんぱく質	24.0g	25.9g
脂質	21.0g	20.4g
カルシウム	350mg	343mg
食塩相当量	2.0g未満	2.0g

～今月の地場産物～
・里芋(2/3、2/6、2/12)
・キャベツ(2/25、2/27)
・きゅうり(2/5、2/9、2/12、2/17、2/27)

