



2月分 給食献立表



令和7年度

給食目標「楽しく会食しよう」

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) 加糖乳 (mg) 食塩相当 量 (g)	お も な ざ い り ょ う					
							あ か		みどり		きいろ	
							血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		エ ネ ル ギ ー に な る	
			おもにたん白質	おもに無機質			おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪		
2	月		6年家庭 「こんだてを工夫して」より わかめごはん	ヤンニョムチキン ほうれんそうのサラダ うましおスープ	656 28.1	23.3 321 2.3	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	こめ さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま
3	火		いわしごはん	いそあえ みぞけんちんじる ぶくまめ	595 22.4	19.0 369 2.1	いわし とうふ ぶくまめ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな ながねぎ えのきだけ	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	
4	水		チキンカレー ライス	はなやさいのサラダ てつくりみかんゼリー	653 20.5	20.1 297 0.9	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 しょうが カリフラワー パプリカ にんにく とうもろこし	こめ 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	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 こめこのさつまいもシチュー	648 36.0	18.2 307 2.5	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	こめ さつまいも むぎ マーマレードジャム こめこ	あぶら バター エッグケアマヨ
6	金		コッペパン くろごまパテ	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 20.0	20.4 458 2.4	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 にんにく しめじ エリンギ セロリ	パン さといも くるごまパテ いちごミルクプリン こめこ マカロニ じゃがいも	バター
9	月		からっと ごはん	きりぼしだいこんのサラダ にくじゃが	664 22.6	22.2 361 2.1	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	こめ さとう むぎ でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま
10	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 じゃがいものみそじる	603 29.3	19.2 278 2.1	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	こめ じゃがいも	エッグケアマヨ あぶら
12	木		佐賀県の郷土料理		600	18.9 315 2.3	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 しいたけ キャベツ ながねぎ もやし れんこん しょうが	こめ むぎ さといも でんぶん さとう	あぶら ごま
13	金		HAPPY Wednesday DAY ミートソース スパゲティ	フロッコリーとツナのサラダ チョコマフィン	660 25.7	23.7 359 1.4	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 にんにく 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		ぶたすきやき どん	みそワントンスープ みかん	613 24.9	18.1 315 2.3	ぶたにく やきとうふ 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 にんにく ながねぎ みかん はくさい	こめ さとう むぎ しらたき ワントンのかわ	あぶら ごま
17	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 24.2	22.5 311 2.1	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	こめ さけかす さとう でんぶん	あぶら ごま
18	水		6年家庭 「こんだてを工夫して」より ごはん	コーンフ레이크チキン ほうれんそうのごまマヨあえ こめこのホワイトシチュー	686 31.2	21.0 345 2.2	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	こめ こめこ コーンフ레이크 こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら エッグケアマヨ
19	木		セサミ トースト	パスタのトマトに ヨーグルト	660 26.0	22.0 510 1.7	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 にんにく	パン パスタ さとう	マーガリン ごま
20	金		マーボーとうふ どん	はるさめスープ ブルーベリーゼリー	640 24.6	18.4 333 2.2	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 にんにく だけのこ ながねぎ しいたけ しょうが	こめ でんぶん はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら
24	火		そぼろごはん	レバーのケチャップあえ とうふのみそじる	638 29.3	19.7 332 2.2	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	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま
25	水		ごはん	ぶりのてりやき みずなとツナのあえもの とんじる	635 29.0	22.8 312 2.0	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	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま
26	木		ホイコーロー どん	ピリからとうふスープ はちみつレモンゼリー	669 24.4	18.6 318 2.2	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 ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ えのきだけ しょうが	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
27	金		ごはん	むしどりサラダ こうやとうふのあげに てつくりりんごゼリー	643 26.7	20.0 345 1.5	とりにく こうやとうふ サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ だけのこ きゅうり もやし	こめ でんぶん りんごダイス さとう	あぶら ごま

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。

佐倉家で朝ベジ♪

フロッコリーとツナのサラダ

<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
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>

① 野菜をゆでて水気をよく切って冷ます。
② Aを合わせてドレッシングを作る。
③ 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。



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ま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は「1年の無事を祈る」という意味があります。



	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

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」



～今月の地場産物～



・里芋(2/3、2/6、2/12) ・にんじん ・さつまいも(2/5) ・長ねぎ ・大根
・キャベツ(2/25、2/27) ・こまつな(2/3、2/17、2/24) ・れんこん(2/12、2/17)
・きゅうり(2/5、2/9、2/12、2/17、2/27)