



2がつよていにんだてひょう



February

佐倉市立弥富小学校

令和7年度

《今月の目標：感謝して給食を食べよう。》

ひにち ・ ようび	こんだてめい		おもなさいりよう					えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
	のみもの	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるもとになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもと になる(みどり)		エネルギーのもと になる(き)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
2 (月)	牛乳	ちゅうかふうたきごみごはん レバーごまだれあえ もずくスープ	ぶたにく レバー とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チングンサイ さやいんげん	ながねぎ しょうが しいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	604 27.1 19.7 2.4
3 (火)	牛乳	☆せつぶんきゅうしょく☆ むぎごはん いわしのさんぎやき ごしきあえ すましる ふくまめ	イワシ ハム たまご みそ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごま	639 31.1 19.0 2.1
4 (水)	牛乳	★6年生が考えた「大好きな洋食こんだて」★ ハムチーズトースト にんじんサラダ ABCスープ	ハム ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー	きゅうり たまねぎ キャベツ	しょくパン マカロニ さとう	あぶら	581 24.5 22.8 2.8
5 (木)	牛乳	☆ラッキーにんじん元☆ むぎごはん てりやきハンバーグ ほうれんそうのソテー とんじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ながねぎ えだまめ	こめ さとう おしむぎ でんぶん パンこ	あぶら ごま バター	661 30.6 19.3 1.9
6 (金)	牛乳	ブルコギどん トックスープ いちごヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく ながねぎ えのきだけ	こめ さとう おしむぎ トック	あぶら ごまあぶら ごま	677 25.8 19.8 2.0
9 (月)	牛乳	むぎごはん さわらのやさいあんかけ とりにくとさといものちゅうかふうに	サワラ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ ながねぎ えだまめ しいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	657 26.9 19.7 1.5
10 (火)	牛乳	※2,3月分の給食費引き落とし日※ 前日までに残高の確認をお願いします。 ぶたキムチどん はるさめスープ てづくりゆずゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが にんにく ながねぎ キムチ	こめ さとう おしむぎ はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	616 23.2 16.0 1.8
12 (木)	ジョア	★6年生が考えた「好きな給食こんだて」★ ひじきごはん とりにくのてりやき ジョア(マスカット) ブロックリーのサラダ だいこんのみそしる	とりにく だいす あぶらあげ ツナ	のむヨーグルト ひじき わかめ	にんじん プロッコリー きぬさや	きゅうり コーン だいこん ごぼう しょうが しいたけ	こめ さとう おしむぎ	あぶら ごまあぶら	587 29.4 16.3 2.7
13 (金)	牛乳	メキシカンピラフ ほうれんそうとたまごのスープ てづくりココアマドレー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう パプリカ	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ でんぶん こめこ ココア	あぶら バター	688 21.3 24.1 2.0
16 (月)	牛乳	むぎごはん あつあげとやさいのみそに ツナともやしのサラダ	とりにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん もやし たけのこ コーン	こめ さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら	615 26.3 22.1 1.2
17 (火)	牛乳	★6年生が考えた 「私の1番大好きこんだて」★ ナン ドライカレー わかめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ コーン だいこん きゅうり しょうが にんにく レモンじる	ナン さとう じゃがいも さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	580 22.8 24.9 2.7
18 (水)	牛乳	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ のざわなチャーハン にくどうふ えんぴつのてんぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな のざわな	ながねぎ	こめ さとう おしむぎ さつまいも しらたき	あぶら ごまあぶら ごま チョコレート	628 22.3 20.9 1.9
19 (木)	牛乳	☆郷土料理を食べよう！～佐賀県～☆ むぎごはん 木キのごまみそやき ごもくに のっぺいじる	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん えのきだけ	こめ さとう おしむぎ さといも こんにゃく	あぶら ごま マヨネーズ	633 29.5 17.9 2.0
20 (金)	牛乳	※2,3月分の給食費再引き落とし日※ 前日までに残高の確認をお願いします。 むぎごはん きりぼしだいこんのたまごやき キムチなっとうあえ なめこじる	ぶたにく たまご みそ なっとう とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ キムチ なめこ きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ	あぶら	633 29.4 20.2 1.9
24 (火)	牛乳	むぎごはん みそにくじやか ささみとやさいのあえもの	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり みずな	こめ さとう おしむぎ じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	579 22.6 14.2 1.3
25 (水)	牛乳	★6年生が考えた「好きなものつめこみこんだて」★ むぎごはん ぶたのしょうがやき ボパイボテサラダ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく ベーコン あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ しょうが	こめ さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	660 29.8 24.1 2.1
26 (木)	牛乳	むぎごはん マーボーどうふ キャベツのちゅうかあえ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	586 22.5 18.3 2.0
27 (金)	牛乳	☆2月のお誕生日きゅうしょく☆ ミートボールカレー フレンチサラダ りんご	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご	こめ さとう おしむぎ じゃがいも パンこ	あぶら 22.9 21.1 2.4	670 22.9 21.1 2.4

※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。

☆1月のラッキーさんは、該当者なしでした。

ラッキーにんじんは、どこに行ってしまったのでしょうか…？

☆本からとびだすごちそう給食☆

2月は、

『はれときどきぶた』から、「えんぴつのてんぶら」を出す予定です。
さて本当に、えんぴつが天ぷらとなって出てくるのでしょうか…？

※2月18日(水)実施予定



おしゃせ

先月に引き続き、今月も、6年生が考えた献立が登場します。6年生の献立を実施した日には、タイムラインでお知らせします。また、当日は、給食時間中に校内放送で、本人から献立を立てる上で、工夫した点などを話してもらっています。実施後、校舎内1階にあります栄養黒板横に、写真とともに献立を紹介しています。

栄養摂取基準(3, 4年生)	当月平均
エネルギー	628
たんぱく質	26.0
脂質	20.0
食塩相当量	2.0