

2月2日が
せつぶん
節分



2月 よていにこんだてひょう

今月の目標：栄養についてよく知って食べよう。



今月の郷土料理
☆石川県☆

令和7年

佐倉市立寺崎小学校

日	よ う び	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		しゅしよく	おかず	ねつやちからのもとになる(色)				体のちようしをととのえる(みどり)		
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質			
3	月	○	からっとごはん 正造さんが育てた ねぎしお ぶたにくどん	きりぼしだいこんのにもの せりのみそさわにわん ミニアセロラゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ さつまあげ	にんじん さやいんげん せり	きりぼしだいこん なかがねぎ ごぼう たまねぎ だけのこ	645 25.7 17.3 2.07
4	火	○	たまごコーンのちゅうかスープ ブルーヨーグルト	こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご とうふ	にんじん ら チンゲンサイ	なかがねぎ たまねぎ にんにく もやし しめじ レモン コーン	625 24.8 17.0 2.04	
5	水	○	チキン カレーライス	じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく しほはなまめ しろいんげんまめ かつおぶし	にんじん みずな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	712 21.5 16.6 2.11
6	木	○	きなこあげパン	ポテトサラダ ラビオリスープ	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブ油	ハム ぶたにく	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ きゅうり セロリ はくさい	618 20.9 23.6 2.43
7	金	○	ごはん	ほっけのねぎみそやき あつあげとやさいのうまに ぼんかん	こめ さとう さといも でんぶん	ごまあぶら	ほっけ みそ とりにく あつあげ	にんじん えどな	なかがねぎ だいこん たまねぎ だけのこ しいたけ ぼんかん	638 30.5 14.7 1.38

授業参観 (給食はありません)

★【第1回 給食費口座引き落とし】2、3月分(10,000円)です。通帳の残高をお確かめの上、入金をお願いいたします。(手数料が10円かかります。)

10月 授業参観の振替休業

11火 建国記念の日

12	水	○	ごはん ハンバーグとやさいのてりやき にくじゃが にんじんゼリー	こめ さとう じゃがいも でんぶん パンこゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	703 26.4 15.8 1.85
----	---	---	---	-----------------------------------	-----	-------------------------	--	----------------	--------------------	-----------------------------

♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「今が旬 いろいろとり給食」

13	木	○	わかめごはん れんこんとツナのめつゆマヨサラダ さつまいものゴロツトみそしる	こめ さとう さつまいも パンこ	あぶら	あじ ツナ とうふ みぞ		にんじん ブロッコリー こまつな	コーン なかがねぎ だいこん れんこん	649 23.6 18.5 2.76
14	金	○	ハッシュド ポークライス キャラポテ(高2こ) ほうれんそうのソテー ココアプリン	こめ むぎ じゃがいも プリン	あぶら オリーブ油	ぶたにく ウインナー		にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ	713 20.6 21.2 2.32

♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「体あったまる いろいろ給食」

17	月	○	いろいろピラフ さけのレモンオイルやき はくさいのクリームに デコボン	こめ こめこ	あぶら マーガリン バター なまクリーム	さけ とりにく		にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ しめじ はくさい デコボン	605 31.1 17.5 2.37
----	---	---	--	--------	-------------------------------	---------	--	-------------------------------	--	-----------------------------

♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「私の推し 旬 クラシック(給食)」

18	火		ごはん ヤンニョムチキン(2こ) トックこくふうおひたし トックスープ のむヨグ ルトストロベリー	こめ さとう トック でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら クリームチーズ	とりにく ぶたにく かまぼこ		にんじん ほうれんそう にら	にんにく しょうが きゅうり はくさい	638 25.2 11.9 2.06
19	水	○	れんこん ぶたどん なのはなのすましじる おかしなめだまやき	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく		にんじん さやいんげん なのはな	たまねぎ れんこん しいたけ だいこん なかがねぎ もも	609 22.3 13.1 1.63
20	木	○	スパゲッティ・ ポロネーゼ フレンチサラダ さつまいもとりんごのオープンパイ	スパゲッティ さとう パイ さつまいも	あぶら オリーブ油	ぶたにく ハム きゅうり だいず		にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ 初め 1-1 にんにく きゅうり キャベツ レモン マッシュルーム りんご	624 23.0 22.7 2.34

♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「ある日の家のごはん給食」

21	金	○	ごはん ししゃものいそべあげ(高2本) なっとうあえ とんじる	こめ パンこ さといも こむぎこ	あぶら	だいず みぞ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ごぼう だいこん なかがねぎ	638 25.7 20.7 1.82
----	---	---	--	------------------------	-----	----------------------------------	--	------------------------	-----------------------	-----------------------------

23日 天皇誕生日の振替休日

★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目に引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。

♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「世界の食べ物」

25	火	○	ひつじのプロフ なすのムサカ もちもち！ボンデケージョ	こめ さとう じゃがいも むぎ こむぎこ しらたまこ	マーガリン あぶら	ジンギスカン きゅうり ぶたにく		にんじん パプリカ ピーマン トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ コーン なす セロリ エリンギ	650 21.3 20.4 1.99
26	水	○	ごはん さばのこうみやき しほに しおちゃんこじる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	さば みぞ とりにく ぶたにく あつあげ		にんじん ほうれんそう にら	キャベツ だいこん だけのこ しいたけ なかがねぎ はくさい えのきたけ	708 29.4 27.2 2.17
27	木	○	テーブルロール (チョコクリーム) はなやさいのコロコロサラダ ポークビーンズ バナナ	パン さとう じゃがいも チョコクリーム	オリーブ油	ぶたにく ハム だいず		にんじん ブロッコリー パプリカ トマト パセリ	にんにく たまねぎ カリフラワー コーン パナナ	684 25.9 18.7 1.84

♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「旬の食材たくさん！栄養満点給食」

28	金	○	ひじきの たきこみごはん ぶりのたつたあげ ほうれんそうのおひたし しゅんのやさいみそしる	こめ さとう さつまいも でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶり みぞ かつおぶし あぶらあげ		にんじん こまつな	にんにく しょうが えだまめ もやし はくさい なかがねぎ しめじ	688 27.5 23.3 2.19
----	---	---	---	-------------------------	--------------	-------------------------	--	--------------	--	-----------------------------

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。

★主な材料の太字の食材は佐倉市産、下線は足立さんが育てた野菜です。

★献立名に★マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。

★3日のせりは、足立正道さんがご厚意で提供してください。

おながい 白衣は、共有で使用するため、
香りの強い柔軟剤等は避けて
いただけると助かります。また、
個人用のエプロンを持参したい
場合は、ご相談ください。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g(範囲21.1~32.5g)
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)
食塩相当量：2.0g以下

月平均

655
25.0
18.8
2.08