



2月 よてい にんだて ひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立白銀小学校

2月の目標: 感謝して食べよう

2月の目標：感謝して食べよう				主な材料（おもなざいりょう）			栄養量 (小学校 中学年)		
日	曜日	献立（こんだて）			からだをつくる しよくひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるしよくひん ＜き＞	からだのちようしき ととのえるしよくひん ＜みどり＞	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅしよく	おかず					
2	月		むぎごはん	ぶたざら（セルフどんぶり） ひじきのにも てづくりぶどうゼリー	ぶたにく だいす ひじき とりにく あぶらあげ かんてん きゅうにゅう	こめ むぎ さとう ぶどうジュース	しょうが たまねぎ こまつな しらたき にんじん こんにゃく	682 28.5	20.3 2.8
3	火		そぼろごはん	もやしのピリからあえ すましじる しゃりしゃりまめ	とりにく どうふ かまぼこ だいす こんぶ あおりの きゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	しょうが えだめめ もやし にんじん ほうれんそう しめじ	592 25.9	18.9 2.6
4	水		ごはん	てづくりシュウマイ ホイコーロー ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごまあぶら シュウマイのかわ あぶら	ねぎ れんこん ほししいだけ しょうが にんじん ピーマン キャベツ にんにく	695 29.8	21.8 1.9
5	木		ごはん	モーカサメのフライ いそあえ のっぺじる	モーカサメ のり どうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも でんぶん	ほうれんそう えのき にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいだけ	598 25.1	14.8 2.4
6	金		セサミ トースト	ブロッコリーとツナのサラダ ABCトマトスープ	ツナ だいす ベーコン ぎゅうにゅう	パン マーガリン バター こま さとう あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく	707 25.1	33.2 2.4
9	月		むぎごはん	うのはな（セルフどんぶり） としじる はるみ	とりにく おから あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも あぶら	にんじん ほししいだけ しらたき ねぎ はねぎ ごぼう だいこん こんにゃく はるみ	585 24.2	17.4 2.1
10	火		ジャンバラヤ	マカロニサラダ やさいスープ キャンディチーズ	とりにく ツナ ベーコン チーズ きゅうにゅう	こめ あぶら マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり にんじん キャベツ セロリ	602 21.8	22.6 2.1
11	水	建国記念の日(けんこくきねんのひ)							
12	木		きなこ トースト	ブロッコリーのクリームに フレンチサラダ	きなこ とりにく ハム ぎゅうにゅう	パン マーガリン バター さとう あぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	649 23.9	28.1 2.2
13	金		ビビンバ	トクのスープ ココアプリン	ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま トク なまクリーム	にんにく にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん ほししいだけ ねぎ しょうが	713 27.3	25.8 2.6
16	月		むぎごはん	ぶたにくのネギしおいため（セルフどんぶり） ほうれんそうのちゅうかサラダ おふうラスク	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう やきふ バター	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ もやし いら しモンかじゅう コーン	661 24.9	22.5 2.0
17	火		ごはん	こうやどうふのあげに なっとうあえ タマゴプリン	こうやどうふ とりにく なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう プリン	だいこん にんじん いんげん ほししいだけ こまつな キャベツ ねぎ	699 30.4	21.6 1.4
18	水		ごはん	さばのカレーやき おかかサラダ だいこんのべっこうに ボンカン（かんきつ）	さば かつおぶし ぶたにく きゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな ボンカン	655 30.3	21.5 2.5
19	木		むぎごはん	あつあげのみそいため こしきあえ ひとくちアセロラゼリー	ぶたにく あつあげ みそ ハム きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	にんにく しょうが にんじん ほししいだけ だけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな だいこん コーン	613 24.2	20.3 1.6
20	金		コッペパン （いちごジャム）	チキンのトマトに ごぼうサラダ	とりにく ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト いんげん ごぼう きゅうり コーン	588 26.0	18.9 2.4
23	月	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)の振替休日(ふりかえきゅうじつ)							
24	火		キムチ チャーハン	イカのからあげネギソース わかめとたまごのスープ てづくりはちみつレモンゼリー	やきぶた イカ わかめ どうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま はちみつ	こまつな ねぎ にんじん いら にんにく キムチ しょうが コーン レモンかじゅう	643 25.4	16.1 2.9
25	水		むぎごはん	キーマカレー（セルフどんぶり） はなやさいのサラダ きよみ（かんきつ）	ぶたにく だいす ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ マヨネーズ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり グリーンピース カリフラワー ブロッコリー コーン きよみ	694 25.7	25.2 1.6
26	木		ごはん	5-1 小野 サヴァナさんが考えたみそしる とりのほみつしおこうじやき はくさいのこんぶあえ ぶたしゃぶじる	とりにく しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら ルウ ごまあぶら じゃがいも しらたま	きゅうり にんじん はくさい キャベツ	638 25.3	19.9 2.5
27	金		しょうゆ ラーメン	きりぼしだいこんのあえもの マラーカオ	ぶたにく ツナ たまご ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ごまあぶら さとう ミックスこ	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ いら きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	698 29.0	20.2 2.2

*材料の割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。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

“5年生のみそしる”が給食に登場!



5年生が家庭科で、日本の伝統的な食文化「ご飯とみそしる」について学習し、栄養満点のみそしるを考えてくれました。その中から1品が26日の給食に登場します! お楽しみに♪

★今月の給食より★

- 3日…節分とは、「健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。邪気祓いとして、豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。
- 5日…今月の郷土料理は佐賀県の「のっぺじる」です!
- 13日…2月14日はバレンタインデーです。トックがハート型になっているかも…☆

《給食費のお知らせ》

★2月の振替日は、5日(木)です。
(2か月分 10,000円)

※2月は再振替を行いませんので、口座残高の確認をお願いいたします。

平均値

基準値

(文部科学省)

650
26.2

650
26.8

21.6
2.2

18.1
2.0未満

佐倉学で朝ページ

ブ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
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、加える塩の量を減減してください。
- ★野菜は冷凍食品やカット野菜などすぐに使えるものをおすすめです。

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。



●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ
「めしあがれ」)

こめこ、みそ、
だいこん、はねぎ、
ねぎ、きゅうり、
にんじん、ごぼう、
はくさい、
れんこん、
さつまいも、
こまつな、
ほうれんそう

