



2月分 宮前小学校 給食予定献立表



令和4年度

【目標】かぜに負けない体を作ろう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(※)主に体を作るものになる食品	(※)主に体の調子を整えるものになる食品	(※)主にエネルギーのものになる食品	1人1日 kcal	たん白質 g	
1	水	じごなうどん	牛乳	ごもくうどん やさいのかきあげ かぶときゅうりのつけもの	牛乳 とり肉 あぶらあげ	こまつな しいたけ にんじん ねぎ かぶ きゅうり しょうが	うどん かきあげ あぶら	641	21.6
2	木	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(2こ) はっぼうさい チャプチェ	牛乳 ぶた肉 イカ エビ ハム うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ こまつな しょうが ピーマン にんにく	ごはん かたくりこ あぶら ぎょうざ はるさめ さとう ごま	737	28.7
3	金	せつぶんメニュー だいずごはん	牛乳	すましじる イワシのうめに(※) いちごゼリー ほうれんそうのおひたし	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ イワシのうめに	こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	だいずごはん さとう ゼリー	629	25.4
6	月	ごはん	牛乳	とりにくのみそつけやき おでん はくさいのあさづけ	牛乳 ちくわ とり肉 あげボール うずらたまご がんもどき こんぶ みそ	こんにゃく にんじん だいこん にんにく はくさい しょうが	ごはん さとう	659	33.1
7	火	ごはん	牛乳	サケのあまからあげ キャベツのみそしる ひじきのいために	牛乳 みそ だいず サケでんぷんつき あぶらあげ ひじき	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しらたき しいたけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	603	23.9
8	水	ナン	コーヒー ミルク	キーマカレー イカナゲット(2こ) フレンチサラダ	コーヒーミルク ぶた肉 イカナゲット	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	ナン あぶら こむぎこ バター さとう	619	27.8
9	木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン たこがたタコやき フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ きくらげ チンゲンサイ ともろこし にんにく しょうが ミックスフルーツ	ちゅうかめん ごま あぶら ゼリー たこがたタコやき	645	20.4
10	金	ごはん	牛乳	サバのカレーやき いろどりだんごじる キャベツのポンずあえ	牛乳 とうふ サバ いろどりやさいの ミートボール	ほうれんそう ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし レモン	ごはん さとう	546	23.7
13	月	ごはん	牛乳	とりにくのヤンニャムカンジャンかけ ちゅうかスープ はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが トマト ねぎ にんにく キャベツ もやし	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	642	26.2
14	火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス バイクドポテト オレンジ	牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト オレンジ	むぎごはん あぶら ポイルポテト	677	25.7
15	水	ごはん ・サケふりかけ	牛乳	ホッケのいちやぼし すいとん こんにゃくのおかか	牛乳 サケふりかけ とり肉 あぶらあげ ホッケいちやぼし さつまあげ かつおぶし	にんじん こまつな だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん すいとん あぶら さとう	582	25.7
16	木	ツイストパン	牛乳	エビフライ・タルタルソース やさいスープ グリーンサラダ(※) チョコプリン	牛乳 ベーコン エビフライ	にんじん たまねぎ はくさい セロリ キャベツ きゅうり ピーマン	パン じゃがいも あぶら さとう チョコプリン タルタルソース	605	22.7
17	金	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ わかめととうふのみそしる きりほしだいこんのいために	牛乳 わかめ あぶらあげ とうふ ハンバーグ みそ さつまあげ	ねぎ しょうが しらたき にんじん きりほしだいこん しいたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	616	23.6
20	月	ごはん	おちゃ	こまつなメンチカツ こうやどうふのうまに キャベツのおひたし	ぶた肉 こうやどうふ こまつなメンチカツ	おちゃ こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう あぶら	586	21.9
21	火	コッペパン スライス	牛乳	ウインナーケチャップソースかけ マカロニのクリームに ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ホタテかいばしら なまクリーム ウインナー	にんじん たまねぎ ごぼう とうもろこし トマト	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ さとう ドレッシング	627	25.5
22	水	ごはん	牛乳	ソフトカレイのてりあげ とんじる なっとうあえ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ソフトカレイでんぷんつき みそ とうふ なっとう かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな キャベツ もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	589	20.1
24	金	スパゲティ	牛乳	つけナポリタン プレーンオムレツ れんコンサラダ	牛乳 ウインナー チーズ オムレツ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト れんこん とうもろこし	スパゲティ さとう かたくりこ あぶら ごまドレッシング	653	29.2
27	月	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース せんべいじる いりどり(※) いやかんゼリー	牛乳 ぶた肉 アジフライ とり肉	しらたき にんじん はくさい ねぎ こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん さとう せんべい あぶら ゼリー	666	23.3
28	火	バターロール パン	牛乳	とりにくのハーブやき クラムチャウダー こまつなサラダ	牛乳 アサリ ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ にんにく レモン こまつな キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう はちみつ	592	26.6
							627	25.0	

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (TEL2949-3740) までご連絡ください

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。

☆ (※) は学校配送になります。



児童生徒の
学校給食への
思いがいっぱい
つまった作品を
多数展示します！

学校給食展



令和5年

2/3(金) 4(土)

10:00~17:00

9:00~16:00

並木まちづくりセンター

住所：所沢市並木8丁目3番地

☆展示コーナー☆

- ・児童生徒の作品 ・学校給食の歴史
- ・学校給食の食器
- ・給食のカレーライスのひ・み・つ!!
- ・わが校、わがセンターのおすすめ献立
- ・「学校給食センターの1日」のビデオ上映 等

☆クイズラリー☆

クイズに正解すると
景品がもらえます。

*なくなり次第終了

☆体験コーナー☆

大釜のかきまぜに挑戦！



*マスクの着用をお願いします。
発熱等かぜ症状のある場合はご遠慮ください。

*駐車スペースには限りがあります。
なるべく公共交通機関をご利用いただきますよう
ご協力お願いいたします。

主催 所沢市学校食育研究会・所沢市教育委員会
問合せ 所沢市教育委員会 保健給食課
tel:04-2998-9249 fax:04-2998-9167