



# 令和7年度2月よていこんだてひょう

# パート1

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料 その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624	21.7	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンカツ★	(さとう パンこ こむぎこ こめこ) あぶら	(とりにく だいずタンパク)	(塩 醤油 香辛料) ソース			
	ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ソーセージ	たまねぎ 塩 こしょう			
	しるもの	もやしとベーコンのスープ	あぶら	ベーコン	鶏がらだし 塩 あかピーマン にんにく しょうが 醤油 こしょう			
3 (火)	せつぶん こんだて 節分 献立							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577	26.7	
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ	たきこみわかめ				
	しゅさい	いわしのしょうがに	(みずあめ さとう でんぷん)	(いわし)	(しょうが) (醤油 酢 塩)			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん 醤油			
	しるもの	ごじる★	さといも	あぶらあげ とうふ だいず みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ かつおだし			
デザート	いちごゼリー	(さとう)		(いちご いちごかじゅう) (グリ化剤 酸味料)				
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617	28.4	
	しゅしよく& しゅさい	ねぎしおぶたどん	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ にんにく レモン果汁 塩 みりん こしょう			
	ふくさい	ピリからきゅうり★	ごまあぶら		きゅうり こんにやく 塩 キムチの素 醤油			
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく なんと	にんじん とうもろこし はくさい チンゲンサイ ねぎ 鶏がらだし 塩 こしょう 醤油			
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	24.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ★	(でんぷん) じゃがいも あぶら さとう	(ぶたレバー)	(しょうが にんにく) 醤油 みりん			
	ふくさい	のりずあえ		とりにく きざみり	ごまつな もやし にんじん 醤油 酢 酒			
	しるもの	だいこんのみそしる		ぶたにく みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ かつおだし			
6 (金)	とうき 冬季オリンピック応援献立 おうえんこんだて イタリアのミラノで開催されます。イタリアの料理を食べて、みんなでオリンピックを応援しましょう!							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619	24.7	
	しゅしよく	フォカッチャ	(こむぎこ あぶら ショートニング さとう)		(塩 イースト)			
	しゅさい	チーズふうソースイン ハンバーグ	(とんし さとう) あぶら さとう	(とりにく ぶたにく だいずタンパク)	(たまねぎ トマト にんにく しょうが) たまねぎ マッシュルーム (塩 酵母エキス 香辛料) デミグラスソース ケチャップ ソース			
	ふくさい	イタリアンサラダ★	オリーブオイル さとう		あかピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ りんご酢 塩 こしょう 醤油			
しるもの	パンネのクリームに	パンネ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン こめこうじミルク	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ 鶏がらだし 塩 こしょう				
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642	26.5	
	しゅしよく& しゅさい	そばうどん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんじん とうもろこし さやえんどう 酒 醤油			
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	もやし にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油			
	デザート	キャラメルポテト	さつまいも あぶら マーガリン さとう					
10 (火)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース	603	20.4	
	しゅしよく	ほうとう	(こむぎこ) あぶら	とりにく みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ ごまつな (塩) かつおだし 酒			
	しゅさい	にくまん	(こむぎこ さとう ラード パンこ こまあぶら)	(ぶたにく だいずタンパク)	(こんにやく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが) (イースト 塩 酒粕 醤油 チキンエキス)			
	ふくさい	はくさいのあえもの	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん 醤油			
11 (水)	けんこくきねん ひ 建国記念の日							
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580	28.1	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さわらのあまからごまふうみ	ごま さとう ごまあぶら	さわら	ねぎ しょうが 塩 醤油 豆板糖 酢			
	ふくさい	カリカリれんこんあえ★	あぶら さとう		れんこん ごまつな にんじん もやし 塩 醤油			
	しるもの	ぶたたまじる	あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ かつおだし			
	そのた	のりのつくだに	さとう	きざみり	みりん 醤油 塩			
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694	18.2	
	しゅしよく	チキンライス	こめ マーガリン あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース 塩 こしょう ケチャップ			
	しゅさい	ハートのコロッケ	(じゃがいも さとう とんし パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん) あぶら	(とりにく ぶたにく)	(たまねぎ) (塩 酵母エキス 香辛料)			
	しるもの	せんぎりやさしいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 鶏がらだし 酒 こしょう 塩 醤油			
	デザート	ココアケーキ	ホットケーキミックス あぶら こめこうじミルク さとう		ココア			

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

16日以降は裏面にあります。



# 令和7年度2月よていこんだてひょう

# パート2

## 戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568	25.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのしおこうじやき		とりにく	塩こうじ			
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ★	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			醤油
	しるもの	さつまじる	あぶら さつまいも	とりにく みそ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ			かつおだし 酒
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577	24.1	
	しゅしよく	やきそば	(こむぎこ) あぶら ごまあぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし には			こしょう 塩 醤油 ソース
	ふくさい	じゃがまるくん	じゃがいも かたくりこ こめこうじミルク あぶら	チーズ				塩 こしょう
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ			鶏ガラだし 塩 醤油 酒 こしょう
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556	22.3	
	しゅしよく& しゅさい	ちゅうかどん	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	いか ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい			酒 こしょう 塩 醤油
	しるもの	おこげスープ★	かたくりこ ごまあぶら おこげ	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ			鶏ガラだし 塩 醤油
	デザート	せとか			せとか			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563	27.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのしおやき		さば				塩
	ふくさい	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん			醤油 みりん
	しるもの	きりたんぼなべ★	きりたんぼ	とりにく	ごぼう しめじ しらたき はくさい せり ねぎ			かつおだし 酒 塩 醤油 みりん
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671	18.8	
	しゅしよく& しゅさい	チキンカレー	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト アップルソース フルーツチャツネ			鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 醤油 ワイン ソース こしょう カラムマサラ カレー粉
	ふくさい	パリパリサラダ★	ワンタン あぶら ごまあぶら さとう		こまつな にんじん きゅうり たまねぎ			酢 醤油 塩 こしょう
	デザート	フルーツポンチ	マスカットゼリー さとう		パイン みかん りんご			塩 ワイン
23 (月)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595	27.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	アドボ (チキンにくじゃが)	さとう じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ			こしょう 酢 醤油 ペイリーフ
	しるもの	ぐだくさんみそしる★	あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ			かつおだし 酒
	デザート	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーのもと					
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561	24.1	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	タラのちゅうかソースがけ	(でんぷん) あぶら さとう ごまあぶら	(タラ)	しょうが ねぎ			酢 醤油 オイスターソース ラー油
	ふくさい	こまつナサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし			酒 醤油 酢 塩
しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが	鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう			
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	22.3	
	しゅしよく	ガーリックフランス★	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング) オリーブオイル		にんにく パセリ			(イースト 塩)
	しゅさい	デミグラスシチュー	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト			鶏ガラだし ペイリーフ ワイン 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり もやし たまねぎ			醤油 りんご酢 塩
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635	22.5	
	しゅしよく& しゅさい	げんきビビンバ★	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく みそ	もやし にんじん こまつな にんにく しょうが きりほしだいこん きくらげ			醤油 酒 塩 一味唐辛子 酢 コチュジャン
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん はくさいキムチ えのきたけ ねぎ			鶏ガラだし 酒 塩 醤油
	デザート	おさつドーナツ	ホットケーキミックス さとう さつまいも しらたまこ あぶら					

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。  
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。  
当たった人はいいことあるかも・・・

	エネルギー	たんぱくしつ	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(グラム)	(グラム)	(グラム)	(グラム)
美女木小学校 今月の平均	604	24.1	21.4	80.3	2.3
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0