

令和6年		2月予定献立表				座間市立座間小学校					
		こ ん だ て め い			しょくひんざいりょうめいとはたらき				えいようか		
日	曜	しゅしょく	のみもの	お か ず	あか		き	みどり	エネルギー (Kcal)		
					からだをつくるもと		エネルギーのもと	からだのちょうしをととのえるもと	たんぱくしつ (g)		
									しぼう (g)		
									えんぶん (g)		
1	木	ロールパン		わふうスパゲッティ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく エビ	イカ ひじき	ロールパン スパゲッティ あぶら ごま	しょうが・にんにく にんじん・コーン たまねぎ キャベツ	きゅうり えだまめ もやし しめじ	605 26.4 20 2.3	
2	金	セルフ のりまき ごはん		★節分★ じゃがいものなんばんに おひたしふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいず	かつおぶし みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら こんにゃく	たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう	えだまめ はくさい ごぼう ゆかり	622 26.9 14.9 1.8	
5	月	ごはん		ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	にんにく・キムチ にんじん まめもやし ねぶかねぎ	こまつな もやし えのきだけ きりぼしだいこん	650 24.7 15.8 1.4	
6	火	★たこめし		ショウロンボウ かきたまじる	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ショウロンボウ	たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん	しいたけ・ごぼう にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	はくさい こまつな えだまめ たまねぎ	602 26 16.8 2.5	
7	水	ごはん		さばのねぎみそやき ★しらたきのツルツルいため すましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ	ベーコン みそ	ごはん ごまあぶら あぶら しらたき	しょうが・にら にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	にんにく もやし コーン こまつな	752 27.3 28.8 2.3	
8	木	ソフトフランス パン		マカロニのクリームに ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	ヨーグルト わかめ ツナ	ソフトフランスパン マカロニ じゃがいも こむぎこ	バター なまクリーム	たまねぎ えだまめ キャベツ ほうれんそう	きゅうり しめじ にんじん しろいんげんまめ	699 26.9 21.2 5.5
9	金	ココア あげパン		どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	バナナ	こめこッペパン あぶら バター じゃがいも	ココア	にんじん たまねぎ こまつな ねぶかねぎ	キャベツ コーン バナナ	649 26.9 21.1 2.6
13	火	ごはん		さけのチャンチャンやき ごもくスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ		ごはん バター	キャベツ にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	しいたけ こまつな しめじ もやし	618 26.3 16.6 1.6	
14	水	チーズパン		つみれじる だいがくいも	ぎゅうにゅう つみれ わかめ とうふ	こめこガトーショコラ	チーズパン あぶら さつまいも みずあめ	ごま だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	ごぼう	668 22.5 22.6 3.1	
15	木	ごはん		★チキンチキンごぼう なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	だいこん にんじん なめこ ねぶかねぎ	ごぼう えだまめ こまつな	633 21.2 14.1 1.8	
16	金	★キムチ たくあん ライス		いわしのしょうがに ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	いわし	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ピーフン	にんにく・もやし にんじん・キャベツ たまねぎ・キムチ ねぶかねぎ	たくあん こまつな えだまめ みかん	641 25 19.6 2.7
19	月	(ソフトめん)		ミートソース かぼちゃチョコむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず		ソフトめん こむぎこ あぶら バター	ホットケーキミックス チョコチップ	しょうが にんにく たまねぎ しろいんげんまめ	えだまめ にんじん かぼちゃ セロリ・トマト	753 28.7 19.4 2.0
20	火	(ごはん)		ちゅうかどん ★スパイシーポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	だいず うずらたまご	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら	ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ はくさい ねぶかねぎ	672 28.3 17.8 1.9
21	水	セルフ エビカツ サンド		トックいりキムチスープ	ぎゅうにゅう エビカツ とりにく とうふ	みそ	サンドパン あぶら トック	たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ	はくさい しめじ キムチ にら	827 26.5 22.3 3.4	
22	木	ごはん		とうふのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム		ごはん ごまあぶら あぶら てんぷらこ	はるさめ ごま パニライス	にんにく・しょうが しいたけ・きゅうり にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ はるみ	752 24.7 24.2 1.7
26	月	(ごはん)		ドライカレー かんぴょうサラダ セレクトヨーグルト:プレーン レモン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	バター ごまあぶら ごま	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし にんじん・コーン かんぴょう	えだまめ こまつな レーズン きゅうり	777 26.9 19.9 2
27	火	パエリア		ウインナーソーテ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく エビ イカ	ウインナー ベーコン あさり	こめ むぎ バター オリーブオイル	マカロニ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	パプリカ キャベツ こまつな コーン・パセリ	646 27.6 22.6 2.9
28	水	ごはん		★座間の郷土料理★ ごもくかんろに はくさいのさっぱりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ なまあげ		ごはん でんぶん あぶら こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ しいたけ はくさい	たまねぎ きゅうり しょうが えだまめ	640 22.9 14.8 1.0
29	木	くろパン		さかなのかわりソース リヨネーズポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく		くろパン じゃがいも でんぶん あぶら	バター クレープ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	コーン パセリ	663 29.3 19.3 2.8

材料の都合により変更する場合があります。

白菜のさっぱり漬け

冬に美味しくなる白菜ですが、一度にたくさん採れるため
冬中食べられるように、と考えられたのが漬物です。
座間市でも収穫時期になると樽で漬け込んだのが
「白菜のさっぱり漬け」になります。
食べ飽きないように、と昔のお母さんたちの知恵ですね。
給食では漬物は作れないので、
和え物として出すことにしました。
座間市産の白菜、味わって食べてください。



～今月の目標～
丈夫な体をつくる
たんぱく質について知ろう。

★印は、
カミカミ
ニュー
です。

