



2月 学校給食 予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	曜	献立名			主な使用食品						栄養価	
		主食	牛乳	おかず	血・肉・骨になる		体の調子を整える		力・熱になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	麦ごはん		焼きししゃも 五目豆腐 磯香和え果物	豚肉 豆腐 焼き竹輪 赤だし味噌	牛乳 ししゃものり	人参 ほうれん草	しょうが たけのこ 長ねぎ もやし ぼんかん	米 麦 三温糖	米油 ごま油	825	39.6
2	木	麦ごはん		海苔の佃煮 手作り和風コロケ ポイルキャベツ、ごまキムチ汁	豚肉 卵 豆腐 赤みそ白みそ	牛乳 のり 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 白菜キムチ 長ねぎ	米 麦 三温糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉	米油 白ごま	840	32.9	
3	金	節分ごはん		イワシのかば焼き ワカメの味噌汁 果物	大豆 まいわし 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ わかめ	人参 大根 長ねぎ いちご	米 強化米 でん粉 三温糖 じゃがいも	米白絞油	830	35.3	
6	月	ハムと卵のピラフ		わかさぎフリッター 青菜と海藻のスープ 果物	ボンレスハム 卵 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 わかさぎ ひじき わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム もやし キウイフルーツ	米 でん粉	発酵バター 米油	775	28.5
7	火	モルファツサザン 豆乳マロンズ		(フィッシュアイタルソース) 白いんげんの豆乳カレースープ 花野菜のサラダ ヨーグルト	タラ 鶏肉 白いんげん豆 豆腐 ほうろく	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	にんにくたまねぎ カリフラワー キャベツ	豆乳マロンズ じゃが芋 小麦粉 とうもろこし 三温糖	米油	892	38.1
8	水	麦ごはん		四川麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	豚肉 豆腐 ボンレスハム	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	にんにくしょうが 玉ねぎ 乾しいたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし ぼんかん	米 麦 三温糖 でん粉 春雨 三温糖	米油 白ごま	839	37.2
9	木	麦ごはん		手作りふりかけ サバの塩焼き 豚汁 即席漬け	さば 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	ちりめんじゃこ あおのり 牛乳	ゆかり 人参	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 里芋	白ごま 米油 ごま油	873	39.8
10	金	麦ごはん		魚のごま味噌かけ 味噌汁 五目きんぴら	サワラ 赤だし味噌 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参	大根 長ねぎ しょうが ごぼう	米 麦 でん粉 三温糖 じゃが芋	米油 白ごま	891	37.5
13	月	麦ごはん		納豆 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え 果物	納豆 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ ぼんかん	米 麦 三温糖 じゃが芋 でん粉	米油 白ごま	842	33.8
14	火	カレーうどん 地粉うどん ゆかりごはん		ひじきのごま風味和え ブラウニー パレンタイン デー	鶏肉 卵	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 長ねぎ もやし きゅうり 大根	地粉うどん 三温糖 でん粉 薄力粉 チョコレート グラニュー糖 粉糖	米油 黒ごま 米油 発酵バター	854	27.9
15	水	ゆかりごはん		鶏の唐揚げ 大豆の磯煮 味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 赤みそ白みそ	牛乳 ひじき	ゆかり人参 小松菜	しょうが 大根 長ねぎ	米 でん粉 三温糖 じゃが芋	白ごま 米油	883	41.0
16	木	ピーナッツトースト		豆とシーフードのトマト煮 ワカメサラダ	白いんげん豆 いか えび あさり	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり もやし	食パン じゃが芋 三温糖	ピーナッツ 米油 白ごま	844	35.0
17	金	えびたま丼 (麦ごはん)		大豆と木の実のから揚げ 即席漬け	えび 卵 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり	精白米 麦 三温糖 でん粉	米油 アーモンド カシューナッツ	811	36.5
20	月	麦ごはん		イカと豆腐のチリソース煮 中華和え	豚肉 豆腐 いか	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	米 麦 三温糖 でん粉 春雨	米油 白ごま	809	34.6
21	火	ポークカレー (麦ごはん)		ハムエッグ 福神漬け	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー りんご きゅうり 大根 れんこん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖	米油 発酵バター 白ごま	905	34.7
22	水	麦ごはん		サケのちゃんちゃん焼き 野菜の旨煮 磯香和え	べにざけ 西京みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ ごぼう 大根 乾しいたけ しょうが もやし	米 麦 ホルモン じゃが芋 三温糖	発酵バター 米油	767	36.4
23	木	麦ごはん		豆腐の薬味ソースかけ 沢煮椀 くるみ和え	豆腐 豚肉 生揚げ 白みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ ごぼう 干し椎茸 たいこん キャベツ 緑豆もやし	精白米 強化米 米粒麦 でん粉 三温糖 突きこ んにやく 三温糖	米白絞油 米 サラダ油 くるみ(いり)	877	34.4
24	金	子どもパン		魚のマヨネーズ焼き マンリツ風クラムチャウダー 小松菜とわかめのサラダ	さわら ベーコン あさり	牛乳 わかめ	人参 トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリー きゅうり	子供パン じゃが芋 三温糖	マヨネーズ オリブ油 ごま油 白ごま	883	33.4
27	月	きんぴらとナッツの 混ぜごはん		小海老のから揚げ かきたま汁 辛子和え、清見オレンジ	豚もも千切り かきたま汁 木綿豆腐 たまご	牛乳 小海老 から揚げ 塩蔵わかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ もやし 清見オレンジ	米 麦 三温糖 でん粉	米油 カシューナッツ	800	33.2
28	火	カツ丼 (麦ごはん)		みそけんちん汁 ピリ辛きゅうり	卵 豚ひれ肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり	米 麦 三温糖 でん粉 小麦粉 パン粉 里芋	米油 ごま油	939	44.6
29	水	広東麺 中華あん		大根サラダ 和梨マフィン	豚肉 いか えび うずら 卵 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 赤ピーマン	きくらげ キャベツ しょうが 長ねぎ 大根 きゅうりもやし 梨	中華めん 小麦粉 三温糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ	米油 白ごま 発酵バター	889	34.2

果物については、4群の最後に記載していますが、天候等の影響で、予告なく変更になることがあります。



暖かかったり、寒かったり、体調を崩しやすい時期です。
 カゼやインフルエンザはウイルスの感染などによって起こる鼻、のどなどの急性の炎症です。こじらせると気管、気管支、肺に及ぶことがあります。
 カゼはビタミンAで粘膜の強化、ビタミンCで抵抗力の強化することで、ある程度防ぐことができます。
 ビタミンAを含む食品は、2群、3群の食品。
 ビタミンCを含む食品は、3群、4群の食品です。特に3群の緑黄色野菜はAとC両方のビタミンを多く含んでいます。
カゼ予防に、旬の野菜や果物を十分に摂りましょう。
 また、規則正しい生活をするのが、その効果をUPさせることにつながります。