



2月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
★ 1 (木)	ごはん さといもとれんこんのカレー ほうれんそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さといも、あぶら、こめこ、バター、はちみつ あぶら、さとう	れんこん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト ほうれんそう、キャベツ、コーン	658	24.8
★ 2 (金)	いわしのかばやきどん(ごはん) とんじる そくせきつけ ぶくまめ ぎゅうにゅう	いわし ぶたにく、とうふ、みそ いりだいず ぎゅうにゅう	でんぷん、あぶら、さとう、こめ こんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり	659	25.8
★ 5 (月)	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ ぎゅうにゅう	豆腐、ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんぷん はるさめ、さとう、あぶら、こま	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな	622	24.2
★ 6 (火)	わかめごはん めばるのしおこしょうフライ みそしる あさつけ ぎゅうにゅう、みかんゼリー	わかめ めばるのしおこしょうフライ わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも みかんゼリー	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな かぶ(ね、は)、きゅうり	629	22.1
★ 7 (水)	ごはん とりにくとうすらたまごのさっぱり こまつなとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	うすらたまご、とりにく、だいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが こまつな、きゅうり、コーン	654	27.5
★ 8 (木)	ココアあげパン(こめこパン) ポトフ こんにゃくサラダ ハニラアイス ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ココア、さとう、あぶら、こめこパン じゃがいも、あぶら こんにゃく、こま、さとう、あぶら とうにゅうハニラアイス(乳・卵なし)	かぶ(ね、は)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー きゅうり、だいこん、にんじん、コーン	644	20.8
★ 9 (金)	ごはん さげのしおこうじやき こんさいじる いそかあえ ぎゅうにゅう、ぼんかん	さげしおこうじつけ ぶたにく、みそ のり ぎゅうにゅう	こめ さといも、あぶら	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな ほうれんそう、もやし	645	27.3
12月	おやすみ(けんこきねんのひのふりかえきゅうじつ)					
★ 13 (火)	とりそぼろどん (ごはん) あおさとたまごのスープ ゆかりあえ ぎゅうにゅう	だいず、とりにく たまご、あおさのり、とうふ ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、こま こめ でんぷん	れんこん、しょうが たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、ゆかり	635	29.2
★ 14 (水)	カレーピラフ イカリング ピーンズサラダ チョコクレープ ぎゅうにゅう	とりにく、あさり イカリング きんときまめ、ひよこまめ、だいず ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら あぶら あぶら、さとう チョコクレープ(乳、卵、小麦なし)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、キャベツ、たまねぎ	654	24.1
★ 15 (木)	こどもパンスライス ハンバーグ、スライスチーズ コーンサラダ フライドポテト(のりしお) ぎゅうにゅう	ハンバーグ(乳、卵、小麦なし)、チーズ あおのり ぎゅうにゅう	こどもパン あぶら、さとう じゃがいも、あぶら	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	685	26.1

せつぶんランチ

リクエスト 6-2

リクエスト 6-3

～せつぶん
節分ランチ～
今年のせつぶんは2/3です。せつぶんには「季節を分ける」という意味があるそうです。季節には、春、夏、秋、冬と4つありますが、春は1年の始まりとされ特に大切にされていたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。ちなみに暦の上で春が始まる日を「立春」と言います。2024年の立春は2/4なので、今年の節分は2/3になります。炒った豆をまいて悪いもの(鬼)を追い出し、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをする、というのが風習です。また、鬼は鱈の匂いを嫌がるということから、節分には鱈を飾ったり食べたりするようです。給食でも鱈と福豆の提供をします。たくさん食べて邪気を追い払いましょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
16 (金)	ごはん	しんしゅうサーモン	こめ		603	29.7
	しんしゅうサーモンしおやき	しんしゅうサーモン				
	ごじる	ぶたにく、だいず、みそ	さといも、こんにやく	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ		
	ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
19 (月)	ごはん	ぶたにく、なまあげ	こめ		660	26.5
	なまあげのすきに	ぶたにく、なまあげ	じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ		
	ごしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 20 (火)	バターロール	ぶたにく、だいず、チーズ	バターロール		629	23.6
	じゃがいものミニトソースあえ	ぶたにく、だいず、チーズ	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース		
	さわやかサラダ		あぶら	キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (水)	ごはん	さばのさいきょうやき	こめ		668	23.5
	けんちんじる	さばのさいきょうつけ	じゃがいも、あぶら、こんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ		
	なめだけあえ	とうふ		こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめだけ		
	ぎゅうにゅう	のり				
★ 22 (木)	キムチチャーハン	やきぶた	こめ、あぶら	はくさいキムチ、ねぎ、コーン、ピーマン	645	22.0
	あげしゅうまい	しゅうまい	あぶら			
	ちゅうかサラダ		あぶら、さとう	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし		
	プリン		プリン(乳、卵、大豆、小麦なし)			
23 (金)	おやすみ(てんのうたんじょうび)					
★ 26 (月)	ごはん	なまあげ、ぶたにく、みそ	こめ		633	25.7
	ジャージャンとうふ	なまあげ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、てんぷん	しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく		
	だいこんときゅうりのちゅうかつげ		あぶら、さとう、ごま	だいこん、きゅうり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27 (火)	ごはん	ぶたにく、せんだいふ	こめ		633	21.5
	おふいりにくじゃが	ぶたにく、せんだいふ	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
	ごますあえ		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
	ぎよみオレンジ	ぎゅうにゅう		ぎよみオレンジ		
28 (水)	みそラーメン	ぶたにく、うすらたまご、みそ	あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ	641	27.5
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら			
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
★ 29 (木)	メロンパン	メロンパン	メロンパン		658	24.1
	とうふのスープ	とうふ、とりにく、ほたて	あぶら、てんぷん	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい		
	コーンスローサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ		
	りんご	ぎゅうにゅう		りんご		
				へいきん	645	25.1

リクエスト
6-4

リクエスト
6-1

ねんせい こんだて
～6年生リクエスト献立～
ねんせい
ごがつ まいとしこうれい ねんせい
2月は、毎年恒例の6年生によ
こんだて ていきょう
るリクエスト献立を提供します。
まいしゅう もくようび せつてい
毎週 木曜日に設定しています。
ことし こんだて しゅよく
今年の献立は、主食において、パ
にんき わふう こんだて
ンが人気でした。和風の献立はな
ちゅうかう こんだて
く、中華風の献立が1つありま
おも おも
す。思い思いのデザートを加え、
たの
楽しいメニューになりました。お
ひる きゅうよくほうそう しょうかい
昼の給食放送でも紹介があります
たの
ので、楽しみにしていただき
い。
かく こんだて
＜各クラスの献立＞
きゅうよく
6-1 おいしい給食
だいす
6-2 みんな大好きメニュー
あじ きゅうよく
6-3 あの味を給食でランチ
ちゅうか
6-4 パワーマックス中華ランチ



※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。