

2月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円
 栄養士 西川 聡子

令和7年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	牛乳	食パン マーガリン(乳不使用) グラニュー糖 パンラオイル 豆乳	601	24.2
		イタリア	チキンカチャトーラ [鶏肉とトマトの漁師風煮込み]		
			イタリアンサラダ		
3	火	牛乳	食パン マーガリン(乳不使用) グラニュー糖 パンラオイル 豆乳	554	22.3
			恵方ちらし巻き		
4	水	牛乳	米 だし昆布 穀物酢 上白糖 塩 鶏卵 なたね油 とり肉 かんぴょう 干しいたけ 高野豆腐 だけのこ水 清酒 しょうゆ きゅうり 白ごま 焼きのり	609	25.6
			節分汁		
			豚肉の生姜焼き丼		
5	木	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが ぶた肉 たまねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	680	24.0
			担々麺		
			旬野菜の具だくさんみそ汁		
6	金	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが ぶた肉 たまねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	557	27.8
			鮭のチャンチャン焼き		
			ぼかぼかスープ		
9	月	牛乳	米 粒麦 ぶた肉 ごま油 にんにく トウバンジャン にんじん たまねぎ 干しいたけ にはるさめ 塩 こしょう 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	576	19.9
			チャブチェ丼		
			チョレギサラダ		
10	火	牛乳	米 粒麦 たまねぎ ぶた肉 塩 こしょう ナツメグ粉 切干大根 パン粉 マーガリン(乳なし) ケチャップ 中濃ソース(AF) 赤ワイン なたね油 薄力粉 キャベツ	644	27.9
			ロコモコ (麦ごはん・ハンバーグ・千キャベツ)		
			チキンヌードルスープ		
12	木	牛乳	米 粒麦 塩 なたね油 にんじん 油揚げ 芽ひじき ツナ 薄口しょうゆ みりん 清酒 こねぎ	692	25.3
			ツナとひじきのたきごみご飯		
			さばの竜田揚げ		
13	金	牛乳	米 粒麦 ぶた肉 ごま油 にんにく トウバンジャン にんじん たまねぎ 干しいたけ にはるさめ 塩 こしょう 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	651	24.4
			スバゲティボモドロー [トマトソースのスバゲティ]		
			グリーンサラダ		
16	月	牛乳	米 粒麦 なたね油 にんじん 油揚げ かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	613	26.9
			にんじんおかかご飯		
			鶏肉のから揚げ ミニトマト添え		
17	火	牛乳	米 粒麦 なたね油 にんじん 油揚げ かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	652	24.7
			小松菜ととうふのみそ汁		
			ガーリックトースト		
18	水	牛乳	食パン マーガリン(乳なし) オリーブオイル にんにく パセリ	577	25.9
			コック・オー・ヴァン [鶏肉の赤ワイン煮込み]		
			マリネサラダ		
19	木	牛乳	米 粒麦	698	22.2
			麦ごはん		
			白身魚のおろしあんかけ		
20	金	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	559	21.5
			カツカレーライス		
			海苔サラダ		
24	火	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	590	25.3
			みそ煮込み風うどん		
			うま塩キャベツ		
25	水	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	637	28.3
			うま塩キャベツ		
			鬼まんじゅう		
26	木	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	685	30.2
			親子丼		
			わかめと野菜の仲良しみそ汁		
27	金	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	546	23.1
			親戚		
			みかん		
28	土	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	637	28.3
			麦ごはん・鮭じゃこふりかけ		
			大根と厚揚げのそぼろ煮		
29	日	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	685	30.2
			春雨サラダ		
			マーボーラーメン		
30	月	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	685	30.2
			スパイシーポテトビーンズ		
			きゅうりの香味和え		
31	火	牛乳	米 粒麦 ターメリック オリーブオイル にんにく ぶた肉 いか むきえび たまねぎ 赤ピーマン 白ワイン 塩 こしょう	546	23.1
			パエリア		
			ソパ・デ・アホ [スペイン風スープ]		
1	水	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	637	28.3
			スパイシーポテトビーンズ		
			きゅうりの香味和え		
2	木	牛乳	米 粒麦 ターメリック オリーブオイル にんにく ぶた肉 いか むきえび たまねぎ 赤ピーマン 白ワイン 塩 こしょう	546	23.1
			パエリア		
			ソパ・デ・アホ [スペイン風スープ]		
3	金	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	637	28.3
			春雨サラダ		
			マーボーラーメン		
4	土	牛乳	米 粒麦 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥から 塩 こしょう なたね油 薄力粉 カレー粉 かつおぶし 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 白ごま	685	30.2
			スパイシーポテトビーンズ		
			きゅうりの香味和え		
5	日	牛乳	米 粒麦 ターメリック オリーブオイル にんにく ぶた肉 いか むきえび たまねぎ 赤ピーマン 白ワイン 塩 こしょう	546	23.1
			パエリア		
			ソパ・デ・アホ [スペイン風スープ]		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

平均	617	24.9
基準値	650	26.8

2026 冬季オリンピック・パラリンピックが開催されます！
 イタリアのミラノで、2月6～22日にオリンピック、3月6～15日にはパラリンピックが開催されます。そこで、給食でも開催国であるイタリアの料理や、その他色々な国の料理に挑戦したいと思います。お楽しみに！

6年生が献立作成にチャレンジしました！
 ~家庭科「こんだてを工夫して」~
 詳細は、1月の給食だよりをご覧ください。こちらは、「ごはんを主食とした和風の献立」がテーマです。

今月の地元農家の野菜は…
 鈴木農園：小松菜、大根、長ねぎ
 高橋農園：ほうれん草