

毎月19日は食育の日

令和7年度2月分 学校給食献立予定表

寄居町立学校給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とそのはたらき			栄養量	
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの(黄)	血や肉・骨をつくるもの(赤)	体の調子をととのえるもの(緑)	エネルギー kcal	たん白質 g
(2) 月	ごはん	牛乳	大根と豚肉のスープ,いわしの梅煮 いなりご飯の具	初午いなりの日	ごはん,植物油,砂糖 ごま,ごま油	牛乳,豚肉,豆腐,いわし かつお節,とり肉,油揚げ	にんじん,生姜,大根,ごぼう,長ねぎ 梅,きぬさや	小 616 小 25.4 中 729 中 29.0	
(3) 火	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん汁,大豆とポテトの揚げ煮 プロッコリーのごまあえ	節分献立	うどん,植物油,さといも,ごま じやがいも,片栗粉,砂糖	牛乳,とり肉,豆腐,大豆	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,プロッコリー 干ししいたけ,パセリ,キャベツ,小松菜	小 619 小 23.4 中 784 中 27.6	
(4) 水	ごはん ぶりかけ	牛乳	肉じゃが,厚焼き玉子 オレンジ1/6		ごはん,植物油,じやがいも しらたき,砂糖,ごま	牛乳,豚肉,鶏卵,青のり のり,かつお節	にんじん,生姜,玉ねぎ,グリンピース キャベツ,オレンジ	小 611 小 25.6 中 732 中 30.4	
5 木	はちみつパン	牛乳	クリームシチュー,鶏のから揚げ フルーツポンチ	寄居小リクエスト	パン,バター,じやがいも 片栗粉,植物油,ルウ,ゼリー	牛乳,豚肉,とり肉 粉乳	にんじん,玉ねぎ,プロッコリー,コーン 白菜,生姜,みかん,パイン,もも	小 664 小 26.2 中 831 中 31.8	
(6) 金	事八日 ごはん	牛乳	お事汁,豚肉とレバーのゴマだれ 白菜の塩こんぶあえ		ごはん,さといも,こんにゃく 片栗粉,植物油,砂糖,ごま	牛乳,大豆,みそ 豚肉,昆布,豚レバー	にんじん,大根,ごぼう,生姜,にんにく 白菜	小 652 小 25.3 中 794 中 30.6	
(9) 月	ごはん	牛乳	わかめスープ,ほっけの塩焼き マカロニサラダ	旬の魚	ごはん,ごま油,ごま マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	牛乳,豚肉,なると,わかめ ほっけ,ハム	にんじん,玉ねぎ,コーン,きゅうり キャベツ	小 610 小 23.7 中 737 中 28.2	
(10) 火	ホット中華めん	牛乳	広東めんスープ,ウインナーの変わり揚げ 中華サラダ		中華めん,植物油,小麦粉,砂糖 片栗粉,ごま油,ホットケーキミックス	牛乳,豚肉,ウインナー ハム	にんじん,生姜,たけのこ,長ねぎ,キャベツ にら,もやし,きゅうり,ほうれん草,きくらげ	小 629 小 24.8 中 801 中 30.6	
11 水	建国記念の日								
12 木	ココア揚げパン バレンタイン献立	牛乳	ワンタンスープ,ツナとごぼうのサラダ ヨーグルト		パン,植物油,ココア グラニュー糖,ワンタン,ごま ヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆,ツナ ヨーグルト	にんじん,長ねぎ,白菜,もやし,ごぼう 干ししいたけ,きくらげ,キャベツ,きゅうり	小 669 小 23.8 中 834 中 28.6	
13 金	ごはん	コーヒー ミルク	ハヤシシチュー,ハートのコロッケ プロッコリーのサラダ	バレンタイン献立	ごはん,植物油,じやがいも,ごま油 ルウ,さとう,パン粉,小麦粉,ごま	コーヒー ミルク,豚肉,とり肉	にんじん,生姜,玉ねぎ,マッシュルーム グリンピース,プロッコリー,ほうれん草,もやし	小 765 小 22.1 中 867 中 25.8	
(16) 月	ごはん	牛乳	沢煮碗,鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物		ごはん,さといも,砂糖 植物油,こんにゃく,片栗粉	牛乳,豚肉,生揚げ,とり肉 大豆,油揚げ,ひじき	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,生姜 干ししいたけ,切り干し大根,グリンピース	小 635 小 28.2 中 763 中 33.6	
(17) 火	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮汁,黒糖きな粉蒸しパン ほうれん草のごまあえ,(中)角チーズ		うどん,植物油,ルウ,砂糖 小麦粉,黒砂糖,ごま	牛乳,豚肉,きな粉 かまぼこ,(中)チーズ	にんじん,にんにく,生姜,長ねぎ 玉ねぎ,えのきだけ,小松菜,,ほうれん草,キャベツ	小 627 小 25.5 中 794 中 32.4	
(18) 水	ごはん	牛乳	豚汁,白身魚フライ(ソース) たくあんサラダ		ごはん,植物油,じやがいも パン粉,小麦粉,ごま	牛乳,豚肉,豆腐,みそ たら,ハム	にんじん,生姜,大根,ごぼう,長ねぎ たくあん,キャベツ,きゅうり	小 667 小 24.7 中 766 中 26.9	
19 木	ツイストパン	牛乳	ミネストローネスープ,オムレツ ジャーマンポテト		パン,マカロニ,砂糖 植物油,じやがいも	牛乳,ベーコン,鶏卵 ウインナー	にんじん,セロリー,玉ねぎ,白菜,パプリカ パセリ,バジル	小 587 小 22.2 中 742 中 27.2	
20 金	ごはん	牛乳	マー婆ー豆腐,野菜しゅうまい② 春雨サラダ		ごはん,植物油,砂糖,春雨 片栗粉,ごま油,パン粉,小麦粉	牛乳,豚肉,大豆,豆腐 みそ,とり肉,ハム	にんじん,生姜,たけのこ,長ねぎ,きゅうり にら,グリンピース,コーン,ほうれん草,キャベツ	小 688 小 25.5 中 810 中 29.7	
23 月	旬の果物 受検応援献立(中学)			天皇誕生日					
(24) 火	ホット中華めん	牛乳	キムチ入り担々めんスープ,いよかん1/6 チョコバナナパンケーキ	バレンタイン献立	中華めん,植物油,ごま,ココア,砂糖 ごま油,ホットケーキミックス	牛乳,豚肉,大豆,みそ 鶏卵,おから	にんじん,生姜,長ねぎ,もやし,にら コーン,白菜キムチ,バナナ,いよかん	小 641 小 23.4 中 758 中 27.9	
(25) 水	ごはん	牛乳	かきたま汁,カツ丼の具 ハムと大根のサラダ	受検応援献立(中学)	ごはん,片栗粉,小麦粉 パン粉,植物油,砂糖	牛乳,かまぼこ,豆腐 鶏卵,とり肉,ハム	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草,大根 干ししいたけ,キャベツ,きゅうり,レモン	小 662 小 27.4 中 809 中 32.4	
(26) 木	郷土料理 黒パン	牛乳	煮ぼうとう,肉団子のケチャップあん② もやしのさっぱりサラダ,(中)アーモンド'小魚		パン,ほうとうめん,植物油 ごま油,砂糖,(中)アーモンド',ごま	牛乳,豚肉,油揚げ とり肉,ハム,(中)小魚	にんじん,大根,長ねぎ,白菜,玉ねぎ,もやし かぼちゃ,干ししいたけ,小松菜,きゅうり,にんにく,生姜	小 605 小 24.8 中 794 中 31.9	
27 金	ごはん	牛乳	冬野菜カレー,チキンナゲット② コーンサラダ		ごはん,植物油,じやがいも ルウ,小麦粉,片栗粉,砂糖	牛乳,豚肉,とり肉	にんじん,にんにく,生姜,玉ねぎ,コーン,ごぼう れんこん,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,レモン	小 702 小 23.1 中 796 中 25.9	
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。				給食回数 小学校18回		平均栄養量 小 24.7		給食回数 中学校18回	
				給食回数 中学校18回		平均栄養量 中 29.5		基準栄養量 小 基準内	
				基準栄養量 中 基準内					

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。 *たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g~33g、中学校27~42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

こんげつ こんだて
<今月の献立メモ>

- | | |
|---|---|
| バレンタイン
献立 | 12日 ココア揚げパン
13日 ハートのコロッケ
24日 チョコバナナパンケーキ |
| じゅけんおうえん
受検応援
献立(中学) | 24日いよかん1/6(いい予感)&旬の果物
25日カツ丼の具(勝負に勝つ) |
| 郷土料理
旬の魚
行事食 | 26日煮ぼうとう(埼玉県北部)
9日 ほっけの塩焼き
2日 いなりご飯の具
(1日初午いなりの日にちなんで) |
| リクエスト献立 | 3日 節分献立
6日 お事汁(事八日にちなんで無病息災を願う) |
| 5日 寄居小 | |
| ぶつかこうとう たいさく ほごしゃ ふたん ふ
いか しょくさい まち よさん ていきょう
以下の 食材を町の予算から 提供します。
今月は、主食(ごはん・パン・めん)になります。 | |
- 立春