

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 中 729	小 25.4 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 ブ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 じゃがいも、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、ブロッコリー 干しいたけ、パセリ、キャベツ、小松菜	小 619 中 784	小 23.4 中 27.6
④	水	ごはん ふりかけ	牛乳	肉じゃが、厚焼き玉子 オレンジ1／6	ごはん、植物油、じゃがいも 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、グリーンピース キャベツ、オレンジ	小 611 中 732	小 25.6 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、じゃがいも 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、ブロッコリー、コーン 白菜、生姜、みかん、パイン、もも	小 664 中 831	小 26.2 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 中 794	小 25.3 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 中 737	小 23.7 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 中 801	小 24.8 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	ワンドンスープ、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、ワンドン、ごま	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 干しいたけ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	小 669 中 834	小 23.8 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 ブロッコリーのサラダ バレンタイン献立	ごはん、植物油、じゃがいも、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 グリーンピース、ブロッコリー、ほうれん草、もやし	小 765 中 867	小 22.1 中 25.8
⑬	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 干しいたけ、切り干し大根、グリーンピース	小 635 中 763	小 28.2 中 33.6
⑬	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、えのきたけ、小松菜、ほうれん草、キャベツ	小 627 中 794	小 25.5 中 32.4
⑬	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、じゃがいも 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 中 766	小 24.7 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、じゃがいも	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 中 742	小 22.2 中 27.2
20	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、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、グリーンピース、コーン、ほうれん草、キャベツ	小 688 中 810	小 25.5 中 29.7
23	月	旬の果物 受検応援献立(中学)			天皇誕生日				
⑳	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 中 758	小 23.4 中 27.9
㉑	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 干しいたけ、キャベツ、きゅうり、レモン	小 662 中 809	小 27.4 中 32.4
㉒	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、干しいたけ、小松菜、きゅうり、にんにく、生姜	小 605 中 794	小 24.8 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、じゃがいも 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 中 796	小 23.1 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 647 中 786	小 24.7 中 29.5	
					給食回数 中学校18回	基 準 栄 養 量	小 650 中 830	小 基準内 中 基準内	

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってくる。 * 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。



2月給食だより

ねん 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイ
カガシ)を玄関に飾ったりして、病 気や災 難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年
の無事や幸福を願う風 習 があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすよう
になりましたが、もともと全国的な風 習 ではなく、江戸時代に大阪の 商 人が 商 売
繁 盛 祈 願のために 行 っていた風 習 が始まりとされています。(※諸説あります)

2026年の恵方は
「南南東」

よくかんで
食べよう!

大豆をいったもの。豆まき
に使うほか、自分の年齢の
数、または年齢の数+1個食
べて、1年の幸福を願いま
す。大豆の代わりに落花生を
使う地域もあります。

恵方巻き

太巻きずし。その年の
歳神様がいるとされる
“恵方”を向き、願い事を
思い浮かべながら、無言
で丸かじりします。

＜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

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)
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)

リクエスト献立

5日 寄居小

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、
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

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。