



# 2月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから	ち にく	からだの調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					熟や力のもとになる	血や肉・ほねや歯になる	食品(kcal)	食品(g)	
3	月	ごはん	牛 乳	とんじる いわしのみぞれに きんぴらだいず	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし だいず ちくわ さば(いわしのみぞれに)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく れんこん	640	28.3
4	火	ツイストパン	牛 乳	ミネストローネ ハムチーズピカタ ブロッコリーとツナのサラダ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ハム だいず チーズ ツナ(まぐろ)	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ブロッコリー	625	26.2
5	水	ごはん	牛 乳	やさいのきつねに かまぼこのみりんやき② ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ(スケトウダラ)	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	635	28.6
6	木	はちみつパン	牛 乳	☆植樹祭献立☆ ※2 さいのくにシチュー わふうきのこハンバーグ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン さつまいも あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こまつな たまねぎ にんじん しめじ しょうが えのき ブロッコリー キャベツ りんご	634	27.5
7	金	ごはん	牛 乳	ワンタンスープ ビビンバのぐ えびしゅうまい②	ごはん ワンタン ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく だいず たら えび	もやし ねぎ にんじん しょうが にんにく だいずもやし ほうれんそう だいこん	631	26.4
10	月	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ こまつなあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん しょうが こまつな コーン	662	27.8
12	水	じごなうどん	牛 乳	けんちんうどん いかのてんぷら しおこんぶあえ	じごなうどん さといも あぶら しおこんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか たまご だいず こんぶ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ	635	25.2
13	木	ごはん	牛 乳	あつあげのごもくちゅうかに さいのくにねぎしおまんじゅう①②※ だいずもやしナムル(かंकこナムルドレ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ キャベツ にら だいずもやし ほうれんそう	636	29.5
14	金	こんさいカレー ピラフ	牛 乳	とうふとやさいのスープ ハートのミートコロケ ハートのチョコプリン	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ かまぼこ ぶたにく とうにゅう(だいず)	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ	645	22.6
17	月	ごはん	牛 乳	はくさいのみそしる しろみざかなのピリからソース きりぼしだいこんのもの	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく ちくわ	はくさい だいこん にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん しいたけ しらたき	626	27.2
18	火	コッペパン スライス	牛 乳	ナポリタンスパゲティ ウインナーのたまごまき キャベツサラダ(コールドレッシング)	パン スパゲティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム ウインナー たまご だいず ウインナー(乳)	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく りんご	642	24.8
19	水	わかめごはん	牛 乳	ジャーシャンどうふ はるさめサラダ(バンバンジードレッシング) いよかんゼリー	ごはん こむぎこ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ キャベツ しょうが にんにく こまつな もやし いよかん	625	25.1
20	木	フラワーロール	牛 乳	コーンポタージュ たこナゲット② はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず たこ いか たちうお	コーン たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー	657	24.7
21	金	ごはん	牛 乳	かきたまスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ごはん かたくりこ こむぎこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ かまぼこ だいず ひじき	たまねぎ にんじん しょうが トマト ごぼう れんこん さやいんげん	628	26.9
25	火	バターロール	牛 乳	ABCマカロニスープ しろみざかなのバジルフライ ほうれんそうソテー	パン マカロニ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろみざかな(ホキ)	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな バジル ほうれんそう コーン	631	24.6
26	水	ちゅうかめん	牛 乳	かんたんめん あげぎょうざ② だいこんとハムのサラダ(しおちゅうかドレ)	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	はくさい にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ だいこん こまつな	634	27.8
27	木	ごはん	牛 乳	にくじゃが さいのくになっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう(だいず) のり	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき ほうれんそう キャベツ もやし	635	27.2
28	金	ごはん	牛 乳	チキンカレー ゆでやさいサラダ(わふうドレッシング) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ	648	26.5

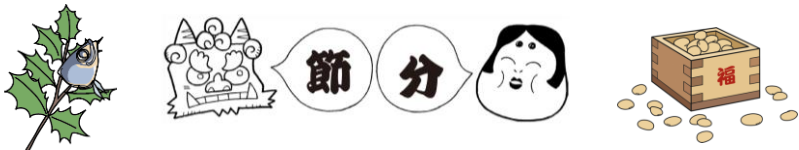
☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※ねぎ塩まんじゅう: 1・2年生1コ、3~6年生2コ。

※2 5月25日(日)に秩父ミュージックパークで「全国植樹祭」が開催されます。

天皇皇后両陛下をお迎えして、全国からたくさんの方が来て、木を植えたり、森の大切さを学ぶとても大きな行事です。

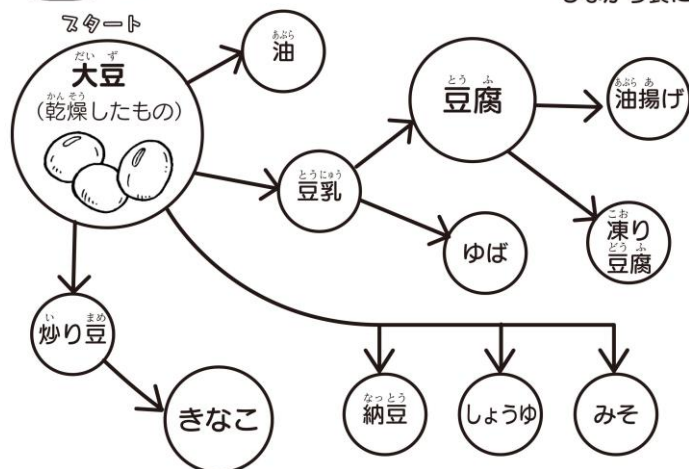


節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすこすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

## 大豆が変身していくよ!

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



### 加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。