

2月分 小学校給食予定献立表(○○小学校 Aコース)				鴻巣市教育委員会		
日曜	献立名	食品の種類			エネルギー	
		エネルギーのものになる(黄)	体をつくるものになる(赤)	体の調子を整えるものになる(緑)		
2月	牛乳	牛乳			646	
	ごはん	米	牛乳			
	いわしのかば焼き	油 砂糖	いわしの片栗粉付き	酒 ショウゆ		
	茎わかめのあえもの	油 砂糖	茎わかめ	キャベツ にんじん サラダこんにゃく	24.5	
	どさんこ汁(北海道の郷土料理)	油 ジャガイモ バター	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん にら コーン缶	15%	
3火	牛乳	牛乳			656	
	手巻き寿司 酢飯・手巻きのり	米 砂糖 のり		塩 醤		
	ツナマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	玉ねぎ		
	ステイク卵焼き(2c)		ステイク卵焼き			
	刻みたくあん			たくあん	31.2	
4水	すまし汁	豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	かつおさばだし ショウゆ 塩	19%	
	福豆	各校福豆				
	牛乳	牛乳			586	
	きなこ揚げパン	コッペパン 砂糖 油	きなこ	塩		
	鶏肉のトマト煮	油 ジャガイモ 砂糖	鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく トマト缶 バセリ 塩 ショウ カシス	23.1	
5木	イタリアンサラダ		キャベツ キュウリ 赤パプリカ コーン缶	ドレッシング	16%	
	牛乳	牛乳			602	
	中華丼	米 大麦				
	油 片栗粉 ごま油	豚肉 いか さつま揚げ うずら卵	にんじん 玉ねぎ はくさい しょうが にんにく	中華だし ショウゆ オイスターソース	24.0	
	五目スープ	春雨 ごま	鶏肉	にんじん ねぎ コーン缶 チンゲンサイ	16%	
6金	くだもの		くだもの			
	牛乳	牛乳			605	
	カレー南蛮	地粉うどん				
	油 小麦粉 片栗粉	豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	かつおだし カレー粉 ショウゆ 酒 塩	25.8	
	笹かまぼこ	笹かまぼこ			17%	
9月	こまつなのごまあえ	ごま 砂糖	こまつな もやし	しょうゆ		
	牛乳	牛乳			604	
	ツイストパン	ツイストパン				
	手作りハンバーグのケチャップソースかけ	油 パン粉 砂糖	豚肉 大豆ミート 牛乳 卵	玉ねぎ 塩 ショウ カシス	30.1	
	ボイルブロッコリー		ブロッコリー	塩	20%	
10火	はくさいのシュー	油 ジャガイモ 米粉	鶏肉 牛乳 ミルクカルシウム	はくさい にんじん 玉ねぎ しめじ	スープストック 塩 ショウ	15%
	牛乳	牛乳			652	
	ごはん	米				
	揚げじゃがのそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ	しょうゆ	24.3
	みぞれ汁	片栗粉	厚揚げ わかめ	だいこん にんじん ねぎ	かつおさばだし ショウゆ 酒 塩	15%
12木	牛乳	牛乳			680	
	コスタリカライス	米 大麦				
	オリーブオイル 片栗粉	鶏肉 大豆	玉ねぎ しめじ 赤パプリカ ピーマン トマト缶	ケチャップ 中濃ソース ショウ オイスター ソース スープストック カレーフ 蒜辛子粉 塩 ショウ		
	ほうれんそうサラダ		ほうれんそう キャベツ にんじん コーン缶	ドレッシング	25.6	
	手作りチョコケーキ	小麦粉 チョコレート バター チョコチップ グラニユー糖 粉糖	卵 牛乳	ベーキングパウダー	15%	
13金	牛乳	牛乳			607	
	チャーハン	米 大麦 砂糖 ごま油	チャーシュー なると	にんじん ねぎ 干しいたけ えだまめ	中華だし ショウゆ 酒 塩	
	わかさぎフライ(低2c・高3c)	油	わかさぎフライ			
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 ショウ	25.4
	くだもの			くだもの	17%	
16月	牛乳	牛乳			633	
	冬野菜カレーライス	米 大麦				
	フルーツポンチ	油 バター 小麦粉 ジャガイモ さつまいも	豚肉 ミルクカルシウム	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん れんこん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレーフ スープストック ケチャップ ウスター ソース ショウ 塩	20.5
	ぶどうゼリー			パイン缶 黄桃缶 りんご缶 こんにゃくダイスレモン		13%

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのものになる(黄)	体をつくるものになる(赤)	体の調子を整えるものになる(緑)	調味料	
17火	牛乳	牛乳				590
	こどもパン	こどもパン				
	塩焼きそば	蒸し中華めん ごま油	豚肉 なると	にんじん もやし キャベツ にんにく	塩 こしょう 酒 中華だし オイスター ソース 唐辛子粉	27.2
	チキンナゲット(低1c・高2c)		チキンナゲット			18%
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 ショウ	
18水	牛乳	牛乳				689
	オムライス	米 大麦 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン	スープストック ケチャップ 塩 酒	
	長ねぎのクリームスープ	じゃがいも 米粉 油	鶏肉 牛乳	ねぎ	スープストック 塩 こしょう 白ワイン	22.6
	デザート	各校デザート				13%
	牛乳	牛乳				585
19木	牛乳	牛乳				25.9
	ごはん	米				
	鮭のチャンチャン焼き(北海道の郷土料理)	バター 砂糖 片栗粉	鮭 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	酒 みりん ショウ	
	茎わかめの煮もの	砂糖 ごま油	茎わかめ さつま揚げ	にんじん こんにゃく	酒 ショウ 塩	18%
	芋だんご汁(北海道の郷土料理)	油 いももち	豚肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ	かづおさばだし	
20金	牛乳	牛乳				615
	黒パン	黒パン				
	チリコンカン	油	大豆 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんじん ににく	赤ワイン トマトソース ケチャップ ウスター ソース 塩 こしょう オレガノ チリパウダー	28.1
	せん切りおじゃがのサラダ	じゃがいも 油 ごま 砂糖		キャベツ キュウリ 赤パプリカ	酢 こしょう ショウ	18%
	牛乳	牛乳				
24火	牛乳	牛乳				603
	ごはん	米				
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き漬け			
	卵の花炒め	油 砂糖	おから	にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう	ショウ 酒	25.5
	のっぺい汁(新潟県の郷土料理)	油 さといも 片栗粉	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにゃく	ショウ 塩 かつおさばだし	17%
25水	牛乳	牛乳				606
	ひじきごはん	米 大麦 油 砂糖	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	ショウ 酒 塩	
	ザンギ(北海道の郷土料理)	片栗粉 米粉 油	鶏肉	しょうが ににく	ショウ 酒	30.7
	石狩汁(北海道の郷土料理)	じゃがいも	鮭 豆腐 みそ	はくさい ねぎ にんじん	かつおさばだし	20%
	牛乳	牛乳				
26木	牛乳	牛乳				614
	はちみつパン	はちみつパン				
	マカロニのヒリヒリあえ	マカロニ ホワイトルウ 砂糖 油	鶏肉 あさり 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ ににく しょうが ねぎ	ケチャップ 豆板醤 チリパウダー スープストック 塩 こしょう	23.2
	コーンサラダ	油 砂糖		キャベツ キュウリ コーン缶 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	15%
	牛乳	牛乳				
27金	牛乳	牛乳				587
	ホット中華めん		チャーシュー なると	しなちく にんじん キャベツ もやし ねぎ	鶏ガラ とんこつ 中華だし 塩 こしょう	
	いももち(北海道の郷土料理)	ボテボースト 片栗粉 油 砂糖				
	くだもの			(くだもの)		
	はしは毎日 忘れずに持ってきましょう	給食回数	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	2月平均摂取量 620 kcal	
		18回			たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	25.5g(16.5%)

* 材料入荷の都合により変更になります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地(令和7年度1月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉：鶏肉：にんじん：玉ねぎ：じゃがいも：さといも：だいこん：こまつな：ねぎ：キャベツ：はくさい：みずな：

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には魔力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いやる、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいて鬼を追いはらう風習が残っている地域もあります。

豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができると言われています。