



2月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市立鷹野学校給食センター 東館

令和7年

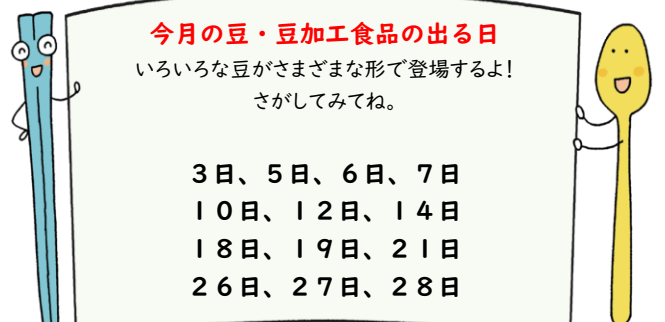
日・曜	牛乳	献立名	つめ 冷たい コンテナ	食品名			エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
				ねつ 熱や力になるもの (きいろ)	ち 血や肉になるもの (あか)	からだ 体の調子を整えるもの (みどり)		
3月	○	ごはん、いわしのさんがやき キャベツのおこんぶいため ◇ごじる、バックみそだいた		ごはん、ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ いわし、たら、とりにく おこんぶ、バックみそだいた	えだまめ、にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな、キャベツ ピーマン、たまねぎ、ごぼう しょうが	623 [28.6]	節分献立 です。
4火	○	ごはん、 えびしゅうまい(2こ)、プルコギ トックスープ		ごはん、トック、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぶ パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく いとよだいた、えび ぶたにく、みそ	にんじん、たけのこ、ながねぎ チンゲンサイ、にんにく、しょうが たまねぎ、あかピーマン、にら	629 [25.4]	トックは韓 国のおもち です。
5水	○	ごはん、 れんこんはさみやき、いりどうふ ◇さわにわん		ごはん、あぶら、さとう パンこ、でんぶ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ あさり、たまご	にんじん、だいこん、ごぼう しめじ、ながねぎ、こまつな しいたけ、さやいんげん、しょうが れんこん、たまねぎ、えだまめ	625 [23.0]	炒り豆腐は豆 腐の水気を きって、炒め て作ります
6木	○	くらパン ささみチーズフライ コンソメスープ	コーンサラダ (コールスロー)	パン、じゃがいも、あぶら さとう、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、ベーコン ひよこめ、とりにく、チーズ カニかま	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、とうもろこし キャベツ、きゅうり	597 [22.4]	黒パンには 黒砂糖が 入っています
7金	○	ハヤシライス きなこめ	ツナサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう だいた、きなこ、ツナ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく しょうが、もやし、きゅうり	689 [27.9]	きなこ豆は よくかんで 食べましょう
10月	○	チキンライス ほうれんそうオムレツ オニオンスープ	ビーンズサラダ (イタリアン)	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン だいた、たまご ひよこめ、とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ、きゅうり トマト、あかピーマン、ほうれんそう	596 [20.9]	ほうれん草 は冬が旬の 野菜です
12水	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため だいこんのみそしる、かくチーズ	なのはなあえ (わふう)	ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ わかめ、みそ、ぶたにく、チーズ	だいこん、にんじん、えのきたけ ながねぎ、たまねぎ あかピーマン、しょうが なばな、キャベツ	599 [26.5]	葉の花は つぼみを 食べる野 菜です
13木	○	ココアあげパン、ホットサラダ にくだんごとペンネのトマトスープ バックこざかな		パン、あぶら、さとう マカロニ、じゃがいも エッグケア	ぎゅうにゅう、にくだんご ベーコン、バックいりこざかな	たまねぎ、トマト、にんにく セロリ、パセリ	591 [22.6]	バック小魚 もしっかり食 べましょう
14金	○	ごはん さばのおしおやき、なまあげのそぼろに ◇すましじる		ごはん、さとう、でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう、かまぼこ、さば とりにく、だいたミート、なまあげ	にんじん、だいこん、えのきたけ ながねぎ、こまつな、こんにやく さやいんげん、しいたけ	587 [29.9]	さばは漢 字で「鯖」と 書きます
17月	○	◇カレーうどん チーズむしパン	キャベツの ごまあえ (ばいせんごま)	じごなうどん、でんぶ こむぎこ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、チーズ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ こまつな、キャベツ、きょうな	709 [24.5]	蒸しパンは 小麦粉をこ ねて、蒸して 作ります
18火	○	ごはん とんかつ じゃがいものみそしる	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも、あぶら パンこ、でんぶ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、わかめ みそ、ぶたにく、のり	にんじん、だいこん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、もやし	649 [24.6]	じゃがいも はビタミンC が豊富です
19水	○	ごはん バターコーンかまぼこ マーボーどうふ	◇ナムル (ちゅうか)	ごはん、さとう、でんぶ ごまあぶら、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たら だいたミート、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ あかピーマン、ながねぎ、だいこん にんにく、こまつな、もやし、にら だいたもやし、とうもろこし	618 [29.1]	ナムルは 韓国の家 庭料理で す
20木	○	こどもパン ハンバーグのバーベキューソースがけ やさいのカレーソー ようふうかきたまスープ		パン、さとう、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし ほうれんそう、にんにく、しょうが レモン、りんご、しめじ、キャベツ さやいんげん	598 [27.7]	ソーには 4種類の野 菜が入って います
21金	○	わかめごはん さわらのさいきょうみそやき きりぼしだいこんにつけ ◇せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ あぶらあげ、とりにく さわら、みそ	にんじん、ごぼう、ながねぎ こまつな、きりぼしだいこん さやいんげん	647 [32.3]	せんべい汁 は青森県の 郷土料理で す
25火	○	ごはん、コロッケ はくさいのクリームに ◇チキンとだいこんのスープ		ごはん、あぶら、じゃがいも さとう、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、たまねぎ こまつな、しめじ、はくさい とうもろこし	624 [20.9]	大根は冬 が旬の野 菜です
26水	○	ごはん、とりにくのチリソースがけ ビーフンのいためもの ◇ちゅうかごもくスープ		ごはん、さとう、あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく あさり、たまご、とうふガンスー	にんじん、もやし ながねぎ、こまつな、にんにく たまねぎ、キャベツ、しょうが	612 [28.6]	ビーフンは お米から作 られています
27木	○	ごはん きんぴらはるまき ◇よしのじる	ツナとひじき のあえもの (わふうクレーミー)	ごはん、さといも、でんぶ あぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ツナ、ひじき	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ、ごぼう しょうが	614 [23.1]	吉野汁はと ろみがつい たすまし汁 です
28金	○	ごはん、こくもつふりかけ やきしやも(1、2年生1本、3年生～2本) やさいのごまいため ◇なめこのみそしる		ごはん、あぶら、ごま こくもつふりかけ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ しやも、ぶたにく	なめこ、だいこん、ながねぎ こまつな、にんじん、キャベツ ピーマン、とうもろこし、しょうが	589 [26.7]	ししやもは カルシウム たっぷりだ す
							平均	
							623	
							[25.8]	

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※食品名は、主材料のみ記載しています。

※◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。



豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮や豆の加工品なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



今月の豆・豆加工食品の出る日

いろいろな豆がさまざまな形で登場するよ！
さがしてみてね。

3日、5日、6日、7日
10日、12日、14日
18日、19日、21日
26日、27日、28日