



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 西館

令和7年

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	食品名	栄養量	給食 センター から お知らせ
				食品名	エネルギー (たんぱく質)	
3月	○	ごはん、いわしのさんがやき キャベツのしおこんぶいため ◇ごじる、パックみそだいず		ごはん、ごまあぶら でんぶ	623 [28.6]	節分献立 です。
4火	○	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	689 [27.9]	きなこ豆は よくかんで 食べましょう
5水	○	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	629 [25.4]	トックは韓 国のおもち です。
6木	○	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	625 [23.0]	炒り豆腐は豆 腐の水気を きって、炒め て作ります
7金	○	くろパン 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	597 [22.4]	黒パンには 黒砂糖が入っ ています
10月	○	ごはん さばのしおやき、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	587 [29.9]	さばは漢 字で「鯖」と 書きます
12水	○	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	596 [20.9]	ほうれん草 は冬が旬の 野菜です
13木	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため だいこんのみそじる、かくチーズ	なのはなあえ (わふう)	ごはん、さとう、あぶら	599 [26.5]	菜の花は つぼみを 食べる野菜 です
14金	○	ココアあげパン、ホットサラダ にくだんごとベンネのトマトスープ パックこざかな		パン、あぶら、さとう マカロニ、じゃがいも エッグケア	591 [22.6]	パック小魚 もしっかり食 べましょう
17月	○	わかめごはん さわらのさいきょうみそやき きりぼしだいこんのにつけ ◇せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい さとう	647 [32.3]	せんべい汁 は青森県の 郷土料理で す
18火	○	◇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	709 [24.5]	蒸しパンは 小麦粉をこ ねて、蒸し て作ります
19水	○	ごはん とんかつ じゃがいものみそじる	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	649 [24.6]	じゃがいも はビタミンC が豊富です
20木	○	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	618 [29.1]	ナムルは 韓国の家 庭料理で す
21金	○	こどもパン ハンバーグのバーベキューソースがけ やさしいカレーソー ようふうかきたまスープ		パン、さとう、あぶら、パンこ	598 [27.7]	ソーテーには 4種類の野 菜が入って います
25火	○	ごはん、こくもつふりかけ やきししゃも(1、2年生1本、3年生~2本) やさしいごまいため ◇なめこのみそじる		ごはん、あぶら、ごま こくもつふりかけ	598 [26.7]	ししゃもは カルシウム たっぷりで す
26水	○	ごはん、コロケ 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	624 [20.9]	大根は冬 が旬の野 菜です
27木	○	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	612 [28.6]	ビーフンは お米から作 られています
28金	○	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	614 [23.1]	吉野汁はと ろみがつい たすまし汁 です

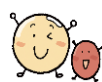
※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※食品名は、主材料のみ記載しています。

※◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

平均
623
[25.8]



もっと豆を
食べましょう

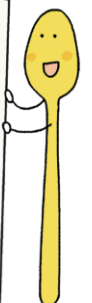


今月の豆・豆加工食品の出る日

いろいろな豆がさまざまな形で登場するよ!

さがしてみね。

3日、4日、6日、7日
10日、12日、13日
17日、19日、20日
25日、27日、28日



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。