

令和7年 2月

# よていこんだてひょう

さいたま市立上落合小学校

寒さが厳しく空気も乾燥し風邪をひきやすい時期です。疲労、寝不足、栄養不足、寒さなどで抵抗力が落ちていると発病しやすくなります。1日3回の食事をしっかりとるのはもちろんですが、運動、休養、も大切です。元気に2月を乗り切りましょう。また、今月からは1月のもぐもぐカレンダー「正解クラス」のリクエスト給食も登場します！

日	曜	こんだてめい		赤の食品	エネルギーになる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
<b>節分献立</b>								
3	月	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	いわしのかばやき けんちんじる きなこだいず	ぎゅうにゅう いわし とりにく どうふ、あぶらあげ きなこ だいず	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにやく	678	28.7
4	火	ナポリタン スパゲッティ	<input type="checkbox"/> ジョア	フラワーチップ ツナサラダ	ジョア ハム まぐろみず	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう	519	17.1
5	水	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	マーボーどうふ くわがめのサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ くわがめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	602	23.6
<b>初午献立</b>								
6	木	こぎつねずし	<input type="checkbox"/> 牛乳	さばたつた ゆずかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あぶらあげ	こめ さとう あぶら でんぷん	623	21.3
<b>お事始め献立</b>								
7	金	わかめむぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	わふうハンバーグ おこじ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく どうふ みそ あずき	こめ むぎ ごま パンこ でんぷん さとう さといも こんにやく	666	26.3
10	月	シュガーあげパン	<input type="checkbox"/> 牛乳	どうふとにくだんごのスープ こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なた どうふ とりにく ぶたにく わかめ	パン あぶら さとう でんぷん ごま パンこ	592	22.7
12	水	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	てっかみそ うましおにくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも しらたき	607	21.3
13	木	ハムとおおなのピラフ	<input type="checkbox"/> 牛乳	ホキのゆずレモンふうみ ポトフ	ぎゅうにゅう ハム ホキ ベーコン ウィナー	こめ あぶら じゃがいも マーガリン(乳不使用) でんぷん さとう	601	23.0
<b>バレンタイン献立</b>								
14	金	カレーうどん (じごなうどん)	<input type="checkbox"/> 牛乳	ぜっこうちょうサラダ こめこのココアケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かつおぶし しろいげんまめ	じごなうどん あぶら でんぷん さとう ごま こめこ	588	22.9
17	月	むぎごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	おやこに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	601	24.5
18	火	かんこくふう たきごみごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	はるまき トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう しらたき こめこ トック あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ	630	23.9
19	水	くるパン	<input type="checkbox"/> 牛乳	クリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(シチューにも) ベーコン ぶたにく チーズ しろはなまめ かいそう	パン あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう ごま	605	22.6
<b>郷土料理【大阪】</b>								
20	木	かやくごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	わかさぎフリッター ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ あおき	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ でんぷん こめこ	595	24.2
21	金	スープカレー (むぎごはん)	<input type="checkbox"/> 牛乳	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	579	20.6
25	火	くわがめごはん	<input type="checkbox"/> 牛乳	あかうおの ふかやねみそづけ みぞれじる	ぎゅうにゅう くわがめ あかうお みそ ぶたにく	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	514	20.4
26	水	メロンパンふう トースト (5-4リクエスト給食)	<input type="checkbox"/> 牛乳	トマトのジュリエンスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	パン マーガリン(乳不使用) さとう こむぎこ あぶら コーンスターチ マカロニ	590	18.7
<b>世界の料理「インドネシア」</b>								
27	木	ナシゴレン	<input type="checkbox"/> 牛乳	めだまやきふうオムレツ はるさめスープ	ぎゅうにゅう えび めだまやきふうオムレツ とりにく わかめ	こめ あぶら はるさめ でんぷん	468	19.7
28	金	みそラーメン (ホットちゅうかめん)	<input type="checkbox"/> 牛乳	こざかなとだいずの しゃりしゃりあげ ひじきのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にぼし だいず ひじき	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	609	28.5

☆加工品の製造工場では小麦、乳、やまいも、卵、ごまを含む製品を製造している場合があります。★食材などの購入都合などにより、献立を変更することもありますのでご了承ください。  
☆献立表にはパンの詳しい成分や、細かい調味料、加工品については記載していません。内容をお知りになりたい場合は担任の先生を通じて聞いていただくか、栄養教諭までご連絡ください。

★学校給食の変更に関する届出について

次に該当する場合は、食材発注の都合上、事由の生じる6日前(土日祝・年末年始除く)までに学校給食喫食内容変更届を学校に提出する必要があります。

・食物アレルギー等による学校給食の全部を停止、若しくは牛乳停止又は牛乳のみの提供となる場合

・停止していた給食を再開する場合

・傷病等により、学校給食を実施する日において6日以上欠食する場合

※期限内に提出がない場合は、学校給食費の減額処理や学校給食の提供ができなくなりますので、あらかじめご承知おきください。

\*おはしやスプーン、フォークなどはご家庭からの持参をお願いしています。毎日持ち帰り、清潔にしてください。ご協力をお願いいたします。

