



小学校 令和7年度 2月こんだて表

狹山市立学校給食センター

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
2	月	牛乳	(主食) ごはん	米	639 kcal 27.4 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) ぶたにくのおろしどんのぐ	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、ごま、塩	
3	火	牛乳	(主食) ごはん	米	629 kcal 27.5 g
			(副菜) とうにゅうじたての やさいじる	鶏肉、さつまいも、白菜、大根、玉ねぎ、油揚げ、人参、長ねぎ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主菜) いわしのしょうがに	いわしの生姜煮	
4	水		おべんとうのひ	理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3:1:2	25.5 kcal 10.5 g
			(主食) バターロール	バターロール	
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
5	木	牛乳	(主菜) ハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	624 kcal 23.5 g
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
			(主食) ちやめし	茶飯	
6	金	牛乳	(主菜) おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん	573 kcal 23.4 g
			(副菜) とうふチャンプルー	豚肉、押し豆腐、刻み昆布、玉ねぎ、人参、かつお節、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、砂糖	
			いよかん	いよかん	
9	月	牛乳	(主食) ごはん	米	595 kcal 24.4 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、白菜、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ピビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉	
10	火	牛乳	(副菜) だいこんサラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	623 kcal 26.4 g
			(主食) わふうじるうどん	地粉うどん、豚肉、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、干し椎茸、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	
			(主菜) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
12	木	コ ー ヒ ー ミ ル ク	(副菜) やさいのにびたし	キャベツ、小松菜、人参、えのきだけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	617 kcal 24.9 g
			(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	
			(副菜) はくさいのミルクスープ	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
13	金	牛乳	(主菜) ピーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、白ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	589 kcal 18.2 g
			(副菜) たまねぎドレッシングサラダ	もやし、人参、キャベツ、コーン、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
			(主食) わかめごはん	わかめごはん	
16	月	牛乳	(副菜) こんさいのあっさりじる	豚肉、ごぼう、人参、青梗菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	613 kcal 29.0 g
			(副菜) ハートがたコロッケ	ハート型コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ごまみそあえ	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
17	火	牛乳	(主食) ごはん	米	725 kcal 29.4 g
			(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さわらのしおこうじやき	鰯塩こうじ漬け、菜種油	
18	水	牛乳	(副菜) ぶたにくとだいこんにもの	豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節	615 kcal 23.2 g
			(主食) タンタンメン	ホット中華めん、にんにく、根生姜、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、長ねぎ、菜種油、砂糖、赤みそ、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、ごま油、ラー油、すりごま、ねりごま、一味唐辛子、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、塩、白胡椒	
			(主菜) しゅうまい (2)	しゅうまい、菜種油	
19	木	牛乳	(副菜) やさいいため	鶏肉、青梗菜、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、人参、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、塩、菜種油、じゃが芋でん粉	583 kcal 25.1 g
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) マーボーとうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			りんご	りんご、塩	
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) きのこのみそしる	大根、しめじ、えのきだけ、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) ぐだくさんたまごやき	具だくさん卵焼き	
			(副菜) にくじやが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節	

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
20	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	661 kcal 21.3 g
			(副菜) げんきサラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
24	火	牛乳	(主食) ごはん	米	626 kcal 24.5 g
			(副菜) のっぺいじる	鶏肉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、里芋、長ねぎ、しめじ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(主菜) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬け、菜種油	
			(副菜) いとこんにゃくのあまからいため	根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油、じゃが芋でん粉	
25	水	牛乳	(主食) さやまちやたきこみごはん	米、もち米、狹山茶パウダー、狹山茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	665 kcal 28.0 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、長ねぎ、人参、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
26	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	620 kcal 25.3 g
			(副菜) クリームシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターーソース、じゃが芋でん粉、菜種油、塩	
			(副菜) フレンチサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
27	金	牛乳	(主食) ごはん	米	673 kcal 27.6 g
			(副菜) チンゲンサイのみそしる	青梗菜、もやし、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) とりにくのからあげ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) だいすとひじきのにもの	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	

17回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	628kcal	25.2g	31%	368mg	3.5mg	224μg	0.57mg	0.51mg	19mg	2.4g	4.7g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などをを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

『節分』と『いわし』



「節分」の日には、災いをもたらすとされる「鬼」を追いはらい、「福」を呼び込む「豆まき」のほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関に飾る風習もあります。

これは、「鬼」を家に入れないようするための風習です。「いわし」は、焼くとにおいが強くなるので、焼いたいわしの頭のにおいて、「鬼」を近づけないようにして、「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいトゲで、「鬼」の目をさし、追いはらうのだそうです。



白菜・ほうれん草
大根・小松菜
長ねぎ・いよかん
さば



献立紹介

3日……節分献立です。いわしの生姜煮と、大豆を使用した五目煮豆が出ます。

6日……立春は過ぎましたが、まだまだ寒い日が続くので体が温まるよう、おでんにしました。

昆布とかつお節で丁寧にだしをとり具材をじっくり煮込むので、味がよく染み込み
美味しい仕上がりります。

25日……狹山茶炊き込みごはんが出るのは、今年度この日が最後です。狹山茶の味と香りを
ぜひ楽しんでください♪