

令和2年度



2月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日 (月)	献立名		主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	学年別		
	主食	牛乳 副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)			1年	2年	3年
1 (月)	麦ご飯	麻婆豆腐 ★荳わかめのチヨナムル デコポン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 荳わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 えのき茸 小松菜 果物	765	31.3	○	○	○
2 (火)	★いわしの蒲焼き丼 (麦ご飯)	節分行事食 ★根菜汁 ★きなこ大豆	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆 きな粉	米 麦 油 砂糖 でん粉 黒砂糖	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	806	33.1	○	○	○
3 (水)	麦ご飯 ★手作りふりかけ	肉じゃが ★ごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 豚肉	米 麦 砂糖 しらたき 油 じゃが芋 すりごま	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 もやし キャベツ	732	26.4	○	○	○
4 (木)	宮崎県の特産物を使った料理 うなぎご飯	鶏のから揚げ(2個) すまし汁 日向夏ゼリー	牛乳 うなぎ 錦糸卵 鶏肉 豆腐 わかめ かまぼこ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも ゼリー	人参 しょうが しめじ にんにく 小ねぎ	834	37.2	○	○	○
5 (金)	セルフカツサンド (コッペパン・豚カツ)	白花豆のシチュー コールスローサラダ ネーブル	牛乳 豚肉 えび ベーコン 白花豆 チーズ	コッペパン 小麦粉 油 じゃが芋 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ きゅうり キャベツ 果物	844	35.0	○	○	○
8 (月)	スペイン料理 パエリア	スペイン風オムレツ 豆と大麦のスープ	牛乳 えび いか 卵 ウインナー チーズ 鶏肉 白花豆	米 オリーブ油 じゃが芋 じゃが芋 油 押麦	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン トマト にんにく ほうれん草 セロリ 人参 キャベツ	742	31.1	○	○	○
9 (火)	麦ご飯	★チキンチキンごぼう おでん 辛子和え	牛乳 鶏肉 がんもどき ちりめんじゃこ いわしつみれ 昆布 うずら卵	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 枝豆 人参 大根 もやし キャベツ 小松菜	856	33.6	○	○	○
10 (水)	フレンチトースト	真鯛のブイヤベース アーモンドサラダ	牛乳 卵 真鯛 えび	食パン ブルーベリーソース 砂糖 はちみつ じゃが芋 油 アーモンド	玉ねぎ にんにく いんげん トマト きゅうり キャベツ	843	39.2	○	○	○
12 (金)	わかめうどん (地粉うどん)	かぼちゃポテトサラダ チョコチーズタルト	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ツナ水煮フレーク マヨネーズ 卵 クリームチーズ ヨーグルト	地粉うどん じゃが芋 チョコレート 砂糖 小麦粉 パイタルト	しめじ 人参 長ねぎ かぼちゃ きゅうり	882	30.7	○	○	○
15 (月)	中華丼 (麦ご飯)	青のりポテト 浅漬け	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 青のり	米 麦 油 でん粉 じゃが芋	しょうが キャベツ 玉ねぎ きくらげ 人参 たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 大根 きゅうり	788	29.2	○	○	○
16 (火)	ビーンズカレー (麦ご飯)	小松菜入りキッシュオムレツ ★海藻サラダ	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ ツナ水煮フレーク 卵 生クリーム 海藻ミックス	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト 小松菜 とうもろこし もやし	912	34.0	○	○	○
17 (水)	麦ご飯	カンパチの照焼き ★さつま汁 ゆかり和え ヨーグルト	牛乳 カンパチ 鶏肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 麦 さつま芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参 長ねぎ きゅうり キャベツ	743	34.4	○	○	○
18 (木)	焼肉チャーハン	★ししゃもフライ(2本) 中華スープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 ししゃも 豆腐 ぼたて貝柱 わかめ	米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 でん粉 春雨	人参 しょうが にんにく チンゲン菜 長ねぎ えのき茸 ほうれん草 果物	793	31.1	○	○	○
19 (金)	麦ご飯 ★カレーふりかけ	すき焼き風煮 ★和風サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 牛肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 しらたき ごま	玉ねぎ にんにく 干し椎茸 人参 白菜 長ねぎ えのき茸 キャベツ 小松菜 もやし	722	29.9	○	○	○
22 (月)	麦ご飯	豆腐ナゲット(2個) 白菜と卵のスープ 旨塩キャベツ	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき マヨネーズ 卵	米 麦 でん粉 油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり	791	30.6	○	-	○
24 (水)	ちゃんぽん麺 (ホット中華麺)	★キャラメルアーモンドポテト ★小松菜サラダ	牛乳 豚肉 いか えび なると わかめ	ホット中華麺 油 さつま芋 アーモンド バター 砂糖 ごま油 ごま	もやし キャベツ しょうが チンゲン菜 人参 長ねぎ きくらげ 小松菜 大根	890	34.8	○	-	○
25 (木)	ハヤシライス (バターライス)	★ひじきのマリネ 彩の国フルーツ焼きプリン	牛乳 牛肉 ひじき 卵 生クリーム	米 バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース きゅうり 大根 ブルーベリー 和梨缶	891	29.4	○	○	○

★歯や歯肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

<今月の給食より>

○今年の節分は、2月3日ではなく2月2日です。2日になるのは1897(明治30)年以来、124年ぶりのことだそうです。

○全国各地のおいしいお魚を、今月も給食に無償提供していただいています。4日(木)に宮崎県産のうなぎ、

10日(水)に愛媛県産の真鯛、17日(水)に鹿児島県産のカンパチを提供します。お楽しみに！

○太字の献立は、リクエスト給食です♪

	1年	2年	3年
今月の給食回数	17	15	17
累計給食回数	146	144	146