令和7年度 2月 こんだてひょう

小学校（Bコース）

【 2月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	672kcal	25.6g	21.9g	3.17g
中学校	776kcal	28.7g	23.9g	3.71g

食育もくひょう
バランスよく食べよう
給食もくひょう
給食のマナーを考えて食べよう

今月の地場産物

米・米粉・小麦粉
ヤーコン・玉ねぎ
手作りみそ

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はし は、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪ マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。気をつけて食べてください。

※アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。

日	曜	献立名	材料
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		鶏のだし塩汁	玉ねぎ、鶏もも肉、長ねぎ たもぎたけ、しょうゆ、酒 みりん、塩こうじ、ごま油 だし昆布、かつおだし、塩
		さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ 酒、大根おろし、でん粉
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし
		エネルギー 618 kcal	
3	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		クリームマカロニ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ 人参、ホールコーン、牛乳 白ワイン、シチューの素 スキムミルク、コンソメ 生クリーム、こしょう、塩
		チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょう ガーリックパウダー、パン粉 エッグケアマヨネーズ キタノカオリ、キャノーラ油
		イタリアンサラダ	きゅうり、カリフラワー、枝豆 イタリアンドレッシング
		エネルギー 850 kcal	
4	水	節分の日献立	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ピリ辛みそ汁	人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ コチュジャン、酒、にんにく みそ、だし昆布、かつおだし
		いわしのハンバーグ	いわし入りハンバーグ 三温糖、しょうゆ、酒、みりん しょうが、でん粉
		大豆とひじきの煮物	ひじき、大豆、鶏もも肉 しらたき、米油、酒、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、かつおだし
		エネルギー 567 kcal	
5	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ オールスパイス、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが しょうゆ、トマトケチャップ コンソメ、ハヤシフレーク トマトピューレ、こしょう プルーンピューレ、米油 デミグラスソース
		かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろ水煮 かんきつドレッシング
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
		エネルギー 650 kcal	
6	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		白玉汁	白玉、長ねぎ、白菜、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが にんにく、酒、みりん しょうゆ、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油
		野菜のカレー風味ソテー	もやし、青ピーマン、人参 米油、コンソメ、塩、こしょう カレー粉、でん粉
		エネルギー 607 kcal	
9	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		マーボーあんかけ丼（具）	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉 しょうが、にんにく、にら 大豆、長ねぎ、ごま油、酒 三温糖、塩、赤みそ、しょうゆ トウバンジャン、中華だしの素 みそラーメンスープ テンメンジャン、でん粉
		えびフライ	えびフライ、キャノーラ油
		ヤーコンのごまドレッシング	ヤーコン、ポークハム 切干大根、人参、しょうゆ 焙煎胡麻ドレッシング
		エネルギー 797 kcal	
10	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ミネストローネ	玉ねぎ、マカロニ、ベーコン 人参、セロリ、大根、こしょう ダイストマト、にんにく、塩 トマトジュース、鶏がらスープ サルサポモドーロ、コンソメ
		さつまいものグラタン	さつまいも、グラタンベース シュレッドチーズ、黒こしょう
		コーンソテー	ホールコーン、枝豆 コンソメ、塩、こしょう
		エネルギー 609 kcal	
12	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
		カレー南蛮うどん（汁）	豚もも肉、干しいたけ 玉ねぎ、人参、長ねぎ カレールウ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし
		おからドーナツ	おからドーナツ キャノーラ油
		オレンジゼリー	オレンジゼリー
		エネルギー 729 kcal	
13	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すいとん汁	すいとん、油揚げ、玉ねぎ 人参、ごぼう、長ねぎ しょうゆ、塩、酒、みりん だし昆布、かつおだし
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう
		キャベツのみそ炒め	キャベツ、さつま揚げ、米油 コチュジャン、にんにく みりん、しょうゆ、三温糖 酒、赤みそ
		エネルギー 629 kcal	
16	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		じゃがいもの煮物	じゃがいも、豚もも肉 糸こんにゃく、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、米油 かつおだし、酒
		エネルギー 596 kcal	
17	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		コケピヨ丼（具）	鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ 干しいたけ、鶏卵 三温糖、みりん、酒 しょうゆ、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし
		つぼ漬け	つぼ漬け
		もやしの炒めもの	もやし、人参、小松菜 しょうゆ、コンソメ、塩 こしょう、米油、でん粉
		エネルギー 587 kcal	
18	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		コーンポタージュ	ホールコーン、クリームコーン 玉ねぎ、こしょう、有塩バター コンソメ、牛乳、鶏がらスープ 塩、コーンポタージュの素 生クリーム
		バーガーパティ	バーガーパティ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、塩 プルーンピューレ
		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩
		バックマヨネーズ	バックエッグケアマヨネーズ
		エネルギー 701 kcal	
19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、ローリエ、米油 オールスパイス、にんにく しょうが、トマトケチャップ ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ
		福神漬	福神漬
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け りんごゼリー
		エネルギー 678 kcal	
20	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ 手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		たんたんの日 とり天	鶏もも肉、塩、天ぷらミックス 米粉、キャノーラ油、しょうゆ 酒、三温糖、みりん かつおだし
		塩昆布炒め	塩昆布、もやし、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油
		エネルギー 677 kcal	
24	火	揚げパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ) グラニュー糖、キャノーラ油
		オニオンスープ	玉ねぎ、ソテーオニオン ホールコーン、ウインナー 鶏がらスープ、塩、コンソメ こしょう、白ワイン
		ケチャっとポーク	豚もも肉、いんげん、人参 カリフラワー、にんにく コンソメ、トマトケチャップ 塩、こしょう、ウスターソース 三温糖、プルーンピューレ オリーブ油、でん粉
		エネルギー 680 kcal	
25	水	ナン	ナン
		野菜ブイヨンスープ	大根、ベーコン、玉ねぎ、塩 長ねぎ、白ワイン、こしょう 鶏がらスープ、野菜ブイヨン
		キーマカレー	豚ひき肉、カルダモン ターメリック、大豆、玉ねぎ 人参、しょうが、にんにく プルーンピューレ、カレー粉 トマトケチャップ、コンソメ トマトピューレ、カレールウ しょうゆ、中濃ソース 赤ワイン、塩、キタノカオリ
		ヨーグルト	ソフール(プレーン)
		エネルギー 684 kcal	
26	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		みそラーメン（汁）	もやし、豚もも肉、玉ねぎ 長ねぎ、塩メンマ 米油、テンメンジャン しょうが、にんにく、赤みそ こしょう、鶏がらスープ みそラーメンスープ
		おさつバター	さつまいも、三温糖 有塩バター、塩
		小魚	パック小魚
		エネルギー 650 kcal	
27	金	俺のチャーハン	精白米(岩見沢産ななつぼし) チャーハンの素
		岩見沢小6年生が考えた献立 「海の幸」蟹？あんかけ（具）	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、豚もも肉 かに風味かまぼこ、しめじ 酒、しょうが、にんにく、ごま油 こしょう、米油、中華だしの素 しょうゆ、塩ラーメンスープ、塩 三温糖、鶏がらスープ、でん粉
		油淋鶏風界隈	鶏もも肉、しょうが、キャノーラ油 長ねぎ、塩、酒、米酢、しょうゆ、みりん でん粉、三温糖、中華だしの素、ごま油
		青梗菜の炒めもの	チンゲンサイ、もやし、人参、塩昆布 にんにく、米油、オイスターソース でん粉、三温糖、しょうゆ、中華だしの素
		エネルギー 800 kcal	