



令和7年度 2月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

※ぎゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。
※物質の都合により、献立が変更になる場合があります。

♪こんげつのめあて♪ ただしくはいせんし、きれいにかたづけよう

		牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ えんじゆ
				おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやくにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをとのえるもの (みどりのなかま)	
2	月	○	ごはん	こめ			626 kcal 26.2 g 23.3 g 2.6 g
			★とりにくのからあげ	こむぎこ、こまあぶら、でんぷん、あぶら	とりにく	しょうが、にんにく	
			★やさいのりあえ		わかめ、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし	
			とうふとこまつなのみそじる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
3	火	○	オレンジ			オレンジ	667 kcal 28.7 g 21.7 g 2.3 g
			ごはん	こめ			
			いわしのからあげねぎソースがけ	でんぷん、あぶら、さとう	いわし	しょうが、にんにく、ねぎ	
			だいずとやさいのあえもの	さとう、あぶら	だいず	とうもろこし、もやし、きゅうり、にんじん	
4	水	○	とんじる	じゃがいも、あぶら	ぶたにく、とうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	634 kcal 23.4 g 22.4 g 2.4 g
			りんご			りんご	
			しよくパン・いちごジャム	パン、さとう		いちご	
			コーンクリームシチュー	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン	とりにく、だいず、いんげんまめ、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	
5	木	○	ひじきとえだまめのマリネ	さとう、こまあぶら、あぶら	ひじき	もやし、えだまめ、にんじん	682 kcal 27.0 g 20.1 g 1.9 g
			★ミルメーク（ココア・コービー）	さとう			
			オレンジ			オレンジ	
			ごはん	こめ			
6	金	○	★ボークシゅうまい	こむぎこ、パンこ、でんぷん	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	607 kcal 24.6 g 19.2 g 2.5 g
			キャベツのスタミナナムル	さとう、こまあぶら、こま		キャベツ、こまつな、にんじん、だいずもやし、にんにく	
			かきたまじる	でんぷん	とりにく、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、こまつな	
			とうにゅうプリン	さとう、みずあめ	とうにゅう		
9	月	○	フレンチトースト	パン、さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう、たまご		619 kcal 23.2 g 16.3 g 2.1 g
			ミネストローネ	じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう	ぶたにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、トマトかん、にんにく、セロリ、パセリ	
			こまつなのドレッシングあえ	さとう、あぶら、こまあぶら		こまつな、だいこん、にんじん、もやし	
			バナナ			バナナ	
10	火	○	むぎごはん	こめ、むぎ			620 kcal 26.0 g 20.6 g 2.5 g
			★チキンカレー	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	とりにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース	
			★わかめのさっぱりあえ	こま	わかめ	もやし、キャベツ	
			ミニりんごゼリー	さとう		りんごかじゅう	
12	木	○	こくとうパン	パン、こくとう			678 kcal 28.1 g 25.6 g 2.6 g
			★しょうゆラーメン	ちゅうかめん、あぶら	ぶたにく、なると	にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな	
			だいずとこざかな	あぶら、でんぷん	だいず、かたくちいわし		
			バナナ			バナナ	
13	金	○	ごはん	こめ			686 kcal 20.8 g 24.0 g 2.0 g
			さばのみそに	さとう	さば、とうにゅう	ねぎ、しょうが	
			もやしのあえもの	こま、さとう		もやし、こまつな、キャベツ、にんじん	
			しょうがけんちんじる	さといも、あぶら	とりにく、なまあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ほししいだけ、だいこん、しょうが、こまつな、ねぎ	
16	月	○	りんご			りんご	639 kcal 29.0 g 16.8 g 2.5 g
			ごはん	こめ			
			ハートがたコロッケ	じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
			カラフルマリネ	さとう、こまあぶら	だいず	もやし、にんじん、えだまめ、とうもろこし	
17	火	○	はるさめスープ	はるさめ	とりにく	にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、こまつな	621 kcal 21.5 g 24.3 g 2.5 g
			ココアケーキ	こめこ、さとう、あぶら、ココア	とうにゅう		
			さつまいもごはん	こめ、さつまいも、こま			
			たらのオーロラソースがけ	でんぷん、あぶら、さとう、マヨネーズ	たら		
18	水	○	しらたまじる	しらたま	ぶたにく	ほししいだけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	702 kcal 35.6 g 23.7 g 2.3 g
			りんご			りんご	
			★ココアあげパン	パン、ココア、さとう、あぶら			
			★クリームシチュー	じゃがいも、あぶら、マーガリン、こむぎこ	とりにく、だいず、とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ひなめしめじ、こまつな	
19	木	○	やさいのカラフルあえ	さとう、こまあぶら		とうもろこし、こまつな、にんじん、もやし	617 kcal 28.9 g 22.8 g 2.6 g
			バナナ			バナナ	
			ごはん	こめ			
			ぶりのてりやき	さとう、でんぷん	ぶり		
20	金	○	やさいのシャキシャキあえ	こま、さとう、こまあぶら	ひじき	にんじん、キャベツ、れんこん	608 kcal 23.7 g 16.0 g 2.1 g
			なまあげとじゃがいものそばろに	じゃがいも、さとう、でんぷん、あぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ、しらたき、ほししいだけ、もやし、グリーンピース	
			ほんかん			ほんかん	
			ピザトースト	パン、あぶら、さとう、でんぷん	ベーコン、チーズ	たまねぎ、ピーマン、トマトかん	
24	火	○	ポトフ	じゃがいも、あぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	681 kcal 32.6 g 20.2 g 2.8 g
			コーンとえだまめのスパイスいため	とうにゅうバター	ぶたにく	とうもろこし、こまつな、えだまめ、にんじん、もやし	
			バナナ			バナナ	
			むぎごはん	こめ、むぎ			
25	水	○	ちゅうかどんぐ	あぶら、でんぷん、さとう	ぶたにく、うすらのたまご	しょうが、にんじん、ほししいだけ、きくらげ、もやし、はくさい、ねぎ	617 kcal 26.6 g 21.2 g 2.4 g
			はるさめあえ	はるさめ、こま、さとう、こまあぶら		にんじん、こまつな、もやし	
			にくまん	こむぎこ、さとう、パンこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、だけのこ、しょうが	
			★わかめごはん	ごはん	わかめ		
26	木	○	しろみざかなのさざれやき	マヨネーズ、パンこ	たら	パセリ	636 kcal 27.2 g 18.2 g 2.4 g
			すきやきに	さとう、あぶら	ぶたにく、とうふ	ねぎ、しらたき、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほししいだけ	
			★フルーツボンチ	さとう、ナタデココ		かんづめ（おうとう、はくとう、パイナップル）、マスカットかじゅう	
			テーブルロール	パン			
27	金	○	キャベツのとうにゅうスバグッティ	スバグッティ、あぶら、こむぎこ	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな、キャベツ	600 kcal 28.6 g 18.7 g 2.1 g
			ポテトリョネーズ	じゃがいも、とうにゅうバター	ぶたにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
			ほんかん			ほんかん	
			ごはん	ごはん	ししゃも		
27	金	○	ししゃものはるまき	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、はくさい、にら、ねぎ	600 kcal 28.6 g 18.7 g 2.1 g
			★ぶたキムチ	こまあぶら、さとう、こま、でんぷん	ぶたにく	にんじん、こんにゃく、ほししいだけ、えのきだけ、だいこん、ねぎ	
			のっぺいじる	さといも、でんぷん	とりにく、とうふ	りんご	
			りんご				
27	金	○	チャーハン	こめ、こまあぶら	ぶたにく、たまご	にんじん、ほししいだけ、ねぎ、ピーマン	600 kcal 28.6 g 18.7 g 2.1 g
			★あげぎょうざ	こむぎこ、でんぷん、こまあぶら	ぶたにく	キャベツ、しょうが、にんにく、ねぎ、にら	
			まめとやさいのスープ		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、とうもろこし、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな	
			ヨーグルト		ヨーグルト		

★はリンクエストきゅうしょくです。