



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。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

♪こんげつのめあて♪ ただしくはいぜんし、きれいにかたづけよう

	牛 乳	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき			エネルギー などりしつ せんぶん
			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とのえるもの (みどりのなかま)	
2	月	○ ごはん ★とりにくのからあげ ★やさいののりあえ とうふとこまつなみそしる オレンジ	こめ こむぎこ、こまあぶら、でんぶん、あぶら わかめ、のり じゃがいも	とりにく わかめ、のり とうふ、あぶらあげ	しょうが、ににく こまつな、にんじん、キャベツ、もやし にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな オレンジ	626 kcal 262 g 23.3 g 2.6 g
3	火	○ ごはん いわしのからあげねぎソースかけ だいすとやさいののりあえもの とんじる りんご	こめ でんぶん、あぶら、さとう さとう、あぶら じゃがいも、あぶら	いわし だいす ぶたにく、とうふ	しょうが、ににく、ねぎ とうもろこし、もやし、きゅうり、にんじん にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな りんご	667 kcal 287 g 21.7 g 2.3 g
4	水	○ しょくパン・いちごジャム コーンクリームシチュー ひじきとえだまめのマリネ ★ミルメーク（ココア・コーピー） オレンジ	パン、さとう じゃがいも、あぶら、こむぎこ、マーガリン さとう、こまあぶら、あぶら さとう	とりにく、だいす、いんげんまめ、とうにゅう ひじき	いちご にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリンピース もやし、えだまめ、にんじん オレンジ	634 kcal 23.4 g 22.4 g 2.4 g
5	木	○ ごはん ★ポークしゅうまい キャベツのタミナムル かきたまじる とうにゅうプリン	こめ こむぎこ、パンこ、でんぶん さとう、こまあぶら、こま でんぶん さとう、みずあめ	ぶたにく とりにく、とうふ、たまご とうにゅう	たまねぎ、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん、だいすもやし、ににく たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、こまつな	682 kcal 27.0 g 20.1 g 1.9 g
6	金	○ フレンチトースト ミニストローネ こまつなドレッシングあえ バナナ	パン、さとう、はちみつ じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう さとう、あぶら、こまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、トマトかん、ににく、セロリ、パセリ こまつな、だいこん、にんじん、もやし バナナ	607 kcal 24.6 g 19.2 g 2.5 g
9	月	○ むぎごはん ★チキンカレー ★わかめのさっぱりあえ ミニりんごゼリー	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ ごま さとう	とりにく、だいす わかめ	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、グリンピース もやし、キャベツ りんごかじゅう	619 kcal 23.2 g 16.3 g 2.1 g
10	火	○ こくとうパン ★しょうゆラーメン だいすとこさかな ハナナ	パン、こくとう ちゅうかめん、あぶら あぶら、でんぶん	ぶたにく、なると だいす、かたくらいわし	にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな ハナナ	620 kcal 26.0 g 20.6 g 2.5 g
12	木	○ ごはん さばのみそに もやしのあえもの しょうがけんちんじる りんご	こめ さとう ごま、さとう さといも、あぶら	さば、とうにゅう とりにく、なまあげ	ねぎ、しょうが もやし、こまつな、キャベツ、にんじん 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 りんご	678 kcal 28.1 g 25.6 g 2.6 g
13	金	○ ごはん hardtがたコロッケ カラフルマリネ はるさめスープ ココアケーキ	こめ じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ さとう、こまあぶら はるさめ こめこ、さとう、あぶら、ココア	ぶたにく だいす とりにく とうにゅう	たまねぎ もやし、にんじん、えだまめ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、こまつな	686 kcal 20.8 g 24.0 g 2.0 g
16	月	○ さつまいもごはん たらのオーロラソースかけ しらたまじる りんご	こめ、さつまいも、ごま でんぶん、あぶら、さとう、マヨネーズ しらたま	たら 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 りんご	639 kcal 29.0 g 16.8 g 2.5 g
17	火	○ ★ココアあけパン ★クリームシチュー やさいのカラフルあえ ハナナ	パン、ココア、さとう、あぶら じゃがいも、あぶら、マーガリン、こむぎこ さとう、こまあぶら	とりにく、だいす、とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな とうもろこし、こまつな、にんじん、もやし ハナナ	621 kcal 21.5 g 24.3 g 2.5 g
18	水	○ ごはん ぶりのてりやき やさいのシャキシャキあえ なまあげとじゃがいものぞぼろに ほんかん	こめ さとう、でんぶん ごま、さとう、こまあぶら じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら	ぶり ひじき ぶたにく、なまあげ	にんじん、キャベツ、れんこん 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、グリンピース ほんかん	702 kcal 35.6 g 23.7 g 2.3 g
19	木	○ ピザトースト ボトフ コーンとえだまめのスパイスいため ハナナ	パン、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら とうにゅうバター	ベーコン、チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、トマトかん たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな とうもろこし、こまつな、えだまめ、にんじん、もやし ハナナ	617 kcal 28.9 g 22.8 g 2.6 g
20	金	○ むぎごはん ちゅうかどんのく はるさめあえ にくまん	こめ、むぎ あぶら、でんぶん、さとう はるさめ、こま、さとう、こまあぶら こむぎこ、さとう、パンこ、あぶら	ぶたにく、うずらのたまご ぶたにく	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 にんじん、こまつな、もやし たまねぎ、だけのこ、しょうが	608 kcal 23.7 g 16.0 g 2.1 g
24	火	○ ★わかめごはん しづみざかなのさざれやき すきやきに ★フルーツポンチ	こはん マヨネーズ、パンこ さとう、あぶら さとう、ナタデココ	わかめ たら ぶたにく、とうふ	パセリ ねぎ、しらたき、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほししいだけ かんづめ（ねうとう、はくとう、パイナップル）、マスカットかじゅうう	681 kcal 32.6 g 20.2 g 2.8 g
25	水	○ テープルロール キャベツのうにゅうスパゲッティ ボテトリヨネーズ ほんかん	パン スパゲッティ、あぶら、こむぎこ じゃがいも、とうにゅうバター	とりにく、とうにゅう ぶたにく、ウインナー	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな、キャベツ たまねぎ、にんじん、グリンピース ほんかん	617 kcal 26.6 g 21.2 g 2.4 g
26	木	○ ごはん しゃもじのはるまき ★ぶたキムチ のっべいじる りんご	こはん こむぎこ、あぶら こまあぶら、さとう、ごま、でんぶん さといも、でんぶん	しゃもじ ぶたにく とりにく、とうふ	しょうが、ににく、にんじん、もやし、はくさい、にら、ねぎ 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 りんご	636 kcal 27.2 g 18.2 g 2.4 g
27	金	○ チャーハン ★あげようざ まめとやさいのスープ ヨーグルト	こめ、こまあぶら こむぎこ、でんぶん、こまあぶら	ぶたにく、たまご ぶたにく とりにく、だいす ヨーグルト	にんじん、ほししいだけ、ねぎ、ビーマン キャベツ、しょうが、ににく、ねぎ、にら 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	600 kcal 28.6 g 18.7 g 2.1 g

★はリクエストきゅうしょくです。