



令和7年2月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

Table with columns: 日 (Day), 曜 (Day of Week), 献立名 (Menu Name), 黄のなかま (Yellow Category: Energy), 赤のなかま (Red Category: Blood/Bone/Muscle), 緑のなかま (Green Category: Body Balance), 調味料他 (Seasonings/Other), 献立の熱量 (kcal) (Menu Energy), たんぱく質 (g) (Protein). Rows include dates from 3月 to 19日 with specific menu items like ごはん, ぎゅうにゅう, じゃがいも, etc.



令和7年2月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量 (kcal)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質 (g)
20	木	ごはん	こめ				676
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		しお こしょう ワイン	
		かんぴょうのごまあえ	ごま さとう		かんぴょう ほうれんそう にんじん	しょうゆ	
21	金	にくじゃが	だいすあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	しらたき にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	27.7
		キムチチャーハン	こめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ		
		ささみとチーズのつつみあげ	マヨネーズ はるまきのかわ こむぎこ だいすあぶら	ささみ チーズ			
25	火	プロッコリーとコーンのソテー	だいすあぶら		プロッコリー とうもろこし	しお こしょう コンソメ	25.7
		あんにと豆腐		あんにと豆腐	みかん おうとう パイナップル		
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26	水	とりにくのかからあげ	かたくりこ だいすあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	657
		はくさいのおひたし			はくさい こまつな にんじん	しょうゆ みりん かつおぶし	
		いなかじる	さといも	あつあげ みそ	にんじん だいこん	かつおぶし	
		ごはん	こめ		こんにゃく ねぎ		
27	木	ツナとケールのトースト	しょくパン	ツナ チーズ マヨネーズ	ケール たまねぎ		656
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		アイリッシュオムレツ	だいすあぶら じゃがいも	ベーコン たまご	たまねぎ	しお こしょう	
		やさいのカラフルスープ	ごまあぶら ごま	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	しお こしょう オイスターソース	
28	金	とりごぼうピラフ	こめ バター だいすあぶら	とりにく	にんにく ごぼう さやいんげん	しょうゆ チキンブイヨン しお	627
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		えびカツ	だいすあぶら ばんこ	えび		ちゅうのうソース	
		ゆでプロッコリー	ごまドレッシング		プロッコリー		
28	金	あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	チンゲンサイ	コンソメ しお こしょう	20.3

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

※ 🍷 ラッキーにんじんの日です。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は香川県のメニュー『しっぽくうどん』『まんばのけんちゃん』です。

「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる野菜と油揚げを煮干しのだし汁で煮込み、ゆでたうどんの上からかけて食べます。野菜の甘みに油揚げの味やうまみが加わり、寒い季節にとても美味しく食べられます。瀬戸内海では、煮干しの原料となるカタクチイワシが豊富にとれるので煮干しのだし汁がよく使われます。

「まんばのけんちゃん」の「まんば」とは、高菜の仲間、つんでもつんでも次々に葉っぱが出てくることから「まんば」という名前がついています。「けんちゃん」は細切野菜の油いため豆腐を入れて炒めた料理の「けんちん」がなまったものといわれています。

しっぽくうどん

材料 (給食の分量×4人分)

うどん	70g×4人分
鶏もも肉	40g (1~2cm角)
人参	40g (いちょう切り)
大根	80g (いちょう切り)
ごぼう	30g (斜めスライス)
里芋	80g (乱切り)
こんにゃく	30g (色紙切り)
油揚げ	10g (短冊切り)
ねぎ	20g (小口切り)
こいくちしょうゆ	18g (大さじ1)
みりん	5g (小さじ1弱)
塩	2.5g (小さじ1/2弱)
煮干し	16g
水	650g

作り方

- ①こんにゃくは下ゆで、油揚げは油抜きする。
- ②材料を切る。
- ③煮干しでだしをとり、だし汁に鶏肉のを入れて煮る。
- ④人参、大根、ごぼうを加えて煮る。火が通ったら、里芋、こんにゃくを加えて、調味料を加えて煮る。
- ⑤ねぎを加えて仕上げる。
- ⑥ゆでたうどんの上からかけて出来上がり。

