

令和7年2月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材			
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
3	月	★節分献立★				
		牛乳	いわしのかば焼き丼	いわし	米、麦、小麦粉、でん粉、油 三温糖、白ごま	しょうが
		のっぺい汁	鶏肉、木綿豆腐、かまぼこ	さといも、でん粉	干し椎茸、だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、こまつな	
4	火	黒糖大豆	大豆	黒砂糖、でん粉		
		牛乳	わかめご飯	わかめ	米、麦、白ごま	
		ジャンボしゅうまい	豚肉	三温糖、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮	しょうが、キャベツ、干し椎茸	
		春雨サラダ		緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	
中華コーンスープ	鶏肉、たまご	ごま油、でん粉	ねぎ、えのきたけ、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン缶、こまつな			
5	水	牛乳	コッペパン	コッペパン		
		ラザニア	豚肉、大豆、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	リボンパスタ、オリーブ油、バター、油、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶	
		野菜スープ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	
		りんご			りんご	
6	木	牛乳	ご飯	米、麦		
		お好み焼き風卵焼き	豚肉、たまご、青のり	油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	
		もやしのごま和え		白ごま、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	
		じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、にんじん、玉ねぎ	
7	金	牛乳	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉、えび、いか	油、中華めん、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ
		海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、ホールコーン缶	
		さつまいものごま団子		さつまいも、さとう、白玉粉、小麦粉、白ごま、油		
10	月	牛乳	ピザドッグ	ウインナー、ピザチーズ	コッペパン、油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン
		サイコロサラダ	凍り豆腐、ロースハム	でん粉、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま	にんじん、きゅうり	
		イタリアンスープ	鶏肉、たまご、粉チーズ	生パン粉	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、キャベツ、ねぎ、こまつな	
12	水	牛乳	カレーライス	鶏肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
		手作り福神漬け		白ごま、三温糖	きゅうり、だいこん、にんじん、れんこん、しょうが	
		フルーツポンチ		さとう	みかん缶、もも缶、パイナップル缶、バナナ	
13	木	牛乳	ご飯	米、麦		
		スタミナ納豆	鶏肉、納豆	ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、こねぎ	
		鮭のにんにく醤油焼き	鮭		にんにく	
		だし醤油のおひたし	かつお節	白ごま	こまつな、はくさい、もやし、にんじん	
14	金	牛乳	豚汁	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ
		チキンライス	鶏肉	米、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	
		ハニーサラダ		油、じゃがいも、はちみつ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		ABCスープ	鶏肉、かまぼこ	アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	
17	月	牛乳	チョコプリン	アガー、牛乳、ホイップクリーム	さとう	
		ピピンバチャーハン	豚肉、たまご	米、麦、油、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、こまつな、もやし	
		わかめスープ	鶏肉、木綿豆腐、わかめ		にんじん、もやし、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	
18	火	牛乳	さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも、でん粉、油、三温糖	
		★食育の日献立★青森県				
		ほたてご飯	鶏肉、ほたてがい	米、油、三温糖	にんじん、たけのこ、干し椎茸	
19	水	牛乳	いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉、小麦粉、油、三温糖、白ごま	しょうが
		五色和え		三温糖、油	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン缶	
		せんべい汁	鶏肉、木綿豆腐	南部せんべい	だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、はくさい、ねぎ	
		マーボー豆腐丼	豚肉、みそ、木綿豆腐	米、麦、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ	
20	木	牛乳	春雨スープ	鶏肉	緑豆はるさめ、白ごま	にんじん、えのきたけ、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな
		サイダーゼリー	粉寒天	さとう	レモン、みかん缶、パイナップル缶	
		ご飯		米、麦		
		たらのもみじ焼き	たら	マヨネーズ	にんじん	
21	金	牛乳	カレーきんぴら	豚肉	油、じゃがいも、つきごんにやく、三温糖、白ごま	にんじん、ごぼう
		かぶのみそ汁	油揚げ、みそ		えのきたけ、にんじん、かぶ、かぶ葉、ねぎ	
		かぼじゃがコロッケ	鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、三温糖	玉ねぎ、かぼちゃ	
		切り干し大根のサラダ		白ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、切干しいんじん	
25	火	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、わかめ、油揚げ、みそ		えのきたけ、にんじん、ねぎ	
		★SDG s 献立★				
		菜めし		米、麦、白ごま、ごま油	こまつな	
26	水	牛乳	チキン南蛮	鶏肉	でん粉、油、三温糖	しょうが
		けんちん汁	鶏肉、木綿豆腐	板こんにやく、さといも、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ	
		カレーうどん	豚肉	うどん、油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	
27	木	牛乳	きびなごの竜田揚げ	きびなご	でん粉、油	しょうが
		焼肉サラダ	豚肉	ごま油、三温糖、白ごま、油	にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし	
		ご飯		米、麦		
28	金	牛乳	さばの塩こうじ焼き	さば		
		小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	こまつな、もやし、はくさい、にんじん	
		さつま汁	鶏肉、木綿豆腐、みそ	さつまいも	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、だいこん、ねぎ	
		小松菜ピスキューパン	たまご	丸パン、バター、三温糖、小麦粉	いちごジャム、こまつな	
牛乳	ポトフ	鶏肉、ウインナー	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ		
ツナとチーズのサラダ	大豆、ツナ、ダイスチーズ	油	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ			
みかん			みかん			

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。