



令和4年 2月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 鈴木 竜二

日	のみのもの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1月		ご飯 春雨スープ 家常豆腐	牛乳(飲用)、生揚げ、豚肉、赤みそ、うすたらまご(水煮)	精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、普通春雨、白いりごま	干し椎茸、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮)、キャベツ、しょうが、にんにく、大根、小松菜	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.0 g
2火		シュガートースト ミネストラスープ ビーンズサラダ サワーかん	牛乳(飲用)、豚肉、ベーコン(短冊)、大豆、青大豆、粉寒天、乳酸菌飲料	食パン、有塩バター、グラニュー糖、マカロニ、じゃが芋、上白糖、ごま油、サラダ油	玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、きゅうり、キャベツ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
3木		節分ご飯 すまし汁 鯛のかば焼き ゆかり漬け	牛乳(飲用)、大豆、油揚げ、刻み昆布、生わかめ、絹ごし豆腐、いわし開き	精白米、もち米、あられふ、でんぷん、薄力粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	ねぎ、えのきたけ、しょうが、大根、キャベツ、ゆかり粉	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.6 g 食塩相当量 2.2 g
4金		ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 ごまあえ	牛乳(飲用)、白みそ、赤みそ、木綿豆腐、鶏肉、たまご	精白米、精麦、じゃが芋、サラダ油、上白糖、白すりごま	玉葱、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、しょうが、キャベツ、小松菜、大根	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.8 g 食塩相当量 2.0 g
7月		煮込みうどん スイートポテト ほうれん草あえ	牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、牛乳(調理性)、生クリーム、たまご、生わかめ	うどん(冷凍)、さつまいも、有塩バター、三温糖、白すりごま	にんじん、ねぎ、小松菜、ほうれん草、白菜	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
8火		ご飯 呉汁 きびなご揚げ 磯あえ	牛乳(飲用)、大豆、油揚げ、赤みそ、きびなご、きざみのり	精白米、精麦、里芋、サラダ油、でんぷん、薄力粉、揚げ油	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、キャベツ、小松菜、えのきたけ、しめじ、冷凍ホールコーン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 1.5 g
9水		セサミトースト クリームシチュー ダイコンサラダ	牛乳(飲用)、大豆、鶏肉、牛乳(調理性)、生クリーム	食パン、有塩バター、はちみつ、白すりごま、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、上白糖	にんじん、玉葱、しめじ、パセリ、大根、きゅうり、冷凍ホールコーン	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
10木		そばろ丼 石狩汁 りんごかん	牛乳(飲用)、鶏肉、凍り豆腐、たまご、木綿豆腐、鮭(角切)、赤みそ、白みそ、粉寒天	精白米、精麦、上白糖、サラダ油	しょうが、白菜、大根、ねぎ、えのきたけ、ほうれん草、りんご果汁	エネルギー 664 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.1 g
11金	建 国 記 念 の 日					
14月		ツナカレーピラフ 白菜のスープ チョコレートケーキ	牛乳(飲用)、ツナ水煮(フレーク)、豚肉、たまご、牛乳(調理性)、生クリーム	精白米、精麦、有塩バター、じゃが芋、サラダ油、上白糖、薄力粉、チップチョコレート	玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、冷凍ホールコーン、白菜	エネルギー 701 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
15火		ご飯 手作りふりかけ かきたま汁 肉じゃが	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おかか削り、青のり、絹ごし豆腐、たまご、豚肉	精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、じゃが芋、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	ほうれん草、ねぎ、玉葱、にんじん、さやいんげん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 1.6 g
16水		チャーハン わかめスープ ポテトぎょうざ	牛乳(飲用)、豚肉、冷凍むきえび、鶏肉、絹ごし豆腐、生わかめ	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、白いりごま、じゃが芋、薄力粉、ぎょうざの皮、揚げ油	ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、ピーマン、大根	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
17木		ガーリックトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳(飲用)、大豆、豚肉、生クリーム	無塩食パン、有塩バター、サラダ油、じゃが芋、上白糖、薄力粉、ごま油	にんにく、パセリ粉、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、キャベツ、ほうれん草、白菜	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g
18金		ご飯 豚汁 鯛の南部焼き 野菜とわかめのあえもの	牛乳(飲用)、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、さば切身、生わかめ	精白米、精麦、じゃが芋、こんにゃく、サラダ油、白いりごま、白すりごま	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	エネルギー 684 kcal たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.0 g
21月		ご飯 トックのスープ 魚の韓国焼き ナムル	牛乳(飲用)、豚肉、絹ごし豆腐、さわら切身	精白米、精麦、サラダ油、トック、ごま油、白いりごま	にんじん、白菜、ねぎ、にんにく、小松菜、大根	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 1.8 g
22火		スパゲティクリームソース ブロッコリーサラダ りんご	ショアベーコン(短冊)、鶏肉、牛乳(調理性)、粉チーズ、生クリーム	スパゲティ、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖	にんじん、玉葱、しめじ、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、冷凍ホールコーン、りんご	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g
23水	天 皇 誕 生 日					
24木		わかめじゃこご飯 味噌汁 メルルーサの変わりソース 茹野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、メルルーサ切身	精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油	大根、にんじん、ねぎ、ほうれん草、キャベツ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.3 g
25金		ハヤシライス マセドアンサラダ オレンジかん	牛乳(飲用)、豚肉、生クリーム、粉寒天	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター、じゃが芋、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、きゅうり、冷凍ホールコーン、オレンジ果汁	エネルギー 725 kcal たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
28月		ピザトースト パスタスープ ツナサラダ	牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、ピザチーズ、豚肉、ツナ水煮(フレーク)	無塩食パン、サラダ油、じゃが芋、マカロニ、上白糖	玉葱、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、キャベツ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.0 g 食塩相当量 2.2 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。
※清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地(令和3年12月)を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。