



2がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	チャーハン		ちゅうかスープ チェンチュワンス	ぎゅうにゅう, やきふた, えび とりにく, とうふ, ふたにく	こめ, むぎ, あぶら, ごま でんぷん, もちごめ	ねぎ, だいのこ, にんじん, ビーマン ほししいたけ, チンゲンツアイ たまねぎ, しょうが	671 kcal 28.8 g 21.3 g 2.1 g
2木	こめこパン		ミートポテトグラタン ナッツサラダ	ぎゅうにゅう, ふたにく ヒザチース	こめこパン, じゃがいも あぶら, パンこ, アーモンド	たまねぎ, にんじん マッシュルーム, トマト, パセリ キャベツ, きゅうり, はくさい	601 kcal 27.7 g 28.2 g 2.6 g
3金	せつぶんごはん		すましじる いわしのかばやき やさいのゆずふうみ	ぎゅうにゅう, だいたす, あぶらあげ きざみこんぶ, とうふ, いわし	こめ, もちごめ, ごま, でんぷん はくりきこ, あぶら, さとう	ほうれんそう, ねぎ, しょうが キャベツ, だいこん, きゅうり ゆず	642 kcal 26.7 g 22.9 g 2.6 g
6月	しのだもちうどん		こもくきんひら りんごかん	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, さつまあげ こなかんでん	うどん, もち, さとう ハーフスパゲティ, こんにやく あぶら, さとう, ごま	ほししいたけ, にんじん はくさい, ねぎ, こまつな, ごぼう れんこん, りんごジュース	604 kcal 24.9 g 14.3 g 1.8 g
7火	ごはん		みそしる からくさやき なっとう いそあえ	ぎゅうにゅう, なっとう, みそ たまご, ひじき, とうふ, きざみのり	こめ, むぎ, じゃがいも, さとう	たまねぎ, ほししいたけ ほうれんそう, キャベツ こまつな, えのきたけ, しめじ にんじん, ホールコーン	621 kcal 28.6 g 18.0 g 1.9 g
8水	ホットドッグ		チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう, ウィンナー きんときまめ, ふたにく, ベーコン	むえんこッパン, バター あぶら, はくりきこ, ごま	キャベツ, セロリ, にんにく たまねぎ, にんじん, マッシュルーム トマト, きゅうり	720 kcal 25.7 g 36.0 g 2.8 g
9木	こまこはん		いしかりじる ちくぜんに	ぎゅうにゅう, とうふ, さけ, みそ とりにく, なまあげ, やきちくわ	こめ, むぎ, ごま, こんにやく さといも, あぶら, さとう	はくさい, だいこん, ねぎ えのきたけ, にんじん, だいのこ ごぼう, ほししいたけ さやいんげん	624 kcal 28.3 g 18.1 g 2.2 g
10金	ツナカレーピラフ		パスタスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう, ツナ, ベーコン ふたにく, なまクリーム, たまご	こめ, むぎ, あぶら, リボンマカロニ さつまいも, バター, さとう	たまねぎ, にんじん, ビーマン マッシュルーム, ホールコーン パセリ	686 kcal 20.3 g 20.3 g 1.7 g
13月	やきとりどん		ごじる せとか	ぎゅうにゅう, とりにく きざみのり, だいたす あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, ねぎ, しょうが, ごぼう だいこん, にんじん, せとか	717 kcal 29.6 g 25.3 g 1.9 g
14火	スパゲティ クリームソース		グリーンサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく えび, いか, こなチーズ なまクリーム, たまご	ハーフスパゲティ, あぶら はくりきこ, バター, さとう チップチョコレート	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, パセリ キャベツ, きゅうり, もやし	786 kcal 31.3 g 33.3 g 1.9 g
15水	なのはなごはん		とんじる ししゃものあげやき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう, たまご, ふたにく とうふ, みそ, ししゃも, いとけずり	こめ, むぎ, あぶら, さとう じゃがいも, こんにやく でんぷん, ごま	こまつな, ごぼう, だいこん にんじん, ねぎ, しょうが はくさい, ほうれんそう	626 kcal 26.3 g 22.5 g 2.0 g
16木	ツナマヨトースト		パイザンヌスープ パインかん	ぎゅうにゅう, ツナ, ビサチース ふたにく, こおりとうふ こなかんでん	むえんしょくパン, あぶら マヨネーズ, じゃがいも, はるさめ さとう	たまねぎ, パセリ, しょうが キャベツ, にんじん パインジュース	616 kcal 25.1 g 29.5 g 1.4 g
17金	ごはん		さつまじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ さば, カットわかめ	こめ, むぎ, さつまいも, あぶら ごま	にんじん, ねぎ, ごぼう だいこん, はくさい, もやし	642 kcal 28.8 g 20.6 g 1.7 g
20月	ごはん		こもくみそしる きせいとうふ こまあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ とうふ, とりにく, たまご	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら さとう, ごま	キャベツ, にんじん, ねぎ, もやし ほししいたけ, しょうが, はくさい こまつな	601 kcal 25.5 g 19.1 g 2.2 g
21火	ごはん		はるさめスープ さかなのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう, ふたにく, うずらたまご, さわら	こめ, むぎ, あぶら, はるさめ, ごま	にんじん, だいのこ ほししいたけ, しょうが, ねぎ こまつな, にんにく, もやし	623 kcal 28.0 g 22.4 g 1.5 g
22水	ちやめし		おでん あおなのあえもの いちご	ぎゅうにゅう, がんもどき あげボール, やきちくわ, つみれ むすびこんぶ, うずらたまご	こめ, むぎ, じゃがいも こんにやく, ちくわふ, ごま	だいこん, にんじん, こまつな はくさい, えのきたけ, いちご	633 kcal 24.7 g 15.6 g 1.8 g
24金	ハヤシライス		ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう, ふたにく なまクリーム, ひよこまめ だいたす, プレーンヨーグルト	こめ, むぎ, あぶら, はくりきこ バター	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, マッシュルーム, トマト きゅうり, キャベツ, みかんかんづめ りんごかんづめ	703 kcal 22.2 g 24.0 g 1.7 g
27月	ジャージャーめん		まめあじのこうみあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう, ふたにく みそ, まめあじ, ツナ	むしちゅうかめん, あぶら, さとう でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ だいのこ, ほししいたけ, にんじん ほうれんそう, はくさい, もやし	695 kcal 32.7 g 27.9 g 2.7 g
28火	とりごぼうごはん		けんちんじる いもようかん	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, とうふ, こなかんでん	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま こんにやく, さといも, さつまいも	ごぼう, にんじん, ほししいたけ だいこん, ねぎ	601 kcal 19.8 g 14.2 g 1.5 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。

節分の豆まきに使われる大豆は、成長期のお子さんたちに必要な栄養素が詰まっているため、給食でも毎月必ず取り入れている食材です。今月の給食でも、3日の「節分ご飯」、13日の「真汁」、24日の「ビーンズサラダ」に使っています。ぜひご家庭でも食べさせていただきたいです。「乾燥大豆をゆでるのは時間もかかるから大変」というような場合は、煮大豆なども市販されていますのでどんどん活用しましょう。豆腐などの加工品でも栄養は十分とれますが、「豆を食べる」日本の文化を大切に引き継いでいくためにも、ぜひ豆の形を残して食べてほしいと思います。

2月3日節分



