



令和6年 2月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のみもの	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 木		ごまご飯 春雨スープ 家常豆腐	牛乳(飲用),豚肉,うすらたまご(水煮),生揚げ,赤みそ	精白米,白いりごま,普通春雨,サラダ油,でんぷん,ごま油	にんじん,えのきたけ,しょうが,ねぎ,小松菜,にんにく,干し椎茸,たけのこ(水煮),キャベツ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 1.9 g
2 金		節分ご飯 すまし汁 鯛のかば焼き おかかあえ	牛乳(飲用),大豆,刻み昆布,油揚げ,生わかめ,絹豆腐,いわし開き,糸削り	精白米,もち米,でんぷん,上新粉,揚げ油,三温糖,白いりごま	えのきたけ,ねぎ,しょうが,白菜,ほうれん草,もやし,にんじん	エネルギー 671 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.0 g
5 月		ご飯 のりの佃煮 かきたま汁 肉じゃが	牛乳(飲用),きざみのり,絹豆腐,たまご,豚肉	精白米,精麦,上白糖,でんぷん,じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油	ほうれん草,ねぎ,玉葱,にんじん,さやいんげん	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 1.9 g
6 火		ご飯 トックのスープ 魚の韓国風焼き ナムル	牛乳(飲用),絹豆腐,さわら切身	精白米,精麦,トック,白いりごま,ごま油,サラダ油	にんじん,干し椎茸,白菜,ねぎ,にんにく,小松菜,もやし	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 水		スパゲティクリームソース ブロッコリーサラダ いよかん	牛乳(飲用),短冊ベーコン,鶏肉,牛乳(調理用),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,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,いよかん	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 1.7 g
8 木		ご飯 豚汁 わかさぎのから揚げ 磯あえ みかん	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,わかさぎ,きざみのり	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,でんぷん,上新粉,揚げ油	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,小松菜,えのきたけ,しめじ,冷凍ホールコーン,みかん	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 1.7 g
9 金		こぎつねご飯 味噌汁 筑前煮 サワーかん	牛乳(飲用),油揚げ,生わかめ,絹豆腐,白みそ,赤みそ,鶏肉,生揚げ,焼き竹輪,粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,精麦,三温糖,こんにゃく,里芋,サラダ油,上白糖	にんじん,ねぎ,えのきたけ,たけのこ(水煮),ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 2.4 g
12 月	振替休日					
13 火		やきとり丼 五目味噌汁 りんご	牛乳(飲用),鶏肉,きざみのり,油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,じゃが芋	玉葱,ねぎ,キャベツ,にんじん,りんご	エネルギー 709 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g
14 水		ツナカレーピラフ シュリアンスープ チョコレートケーキ	牛乳(飲用),ツナ水煮(フレーク),ベーコン,たまご,牛乳(調理用),生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,無塩バター,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,キャベツ,セロリー	エネルギー 706 kcal たんぱく質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
15 木		ご飯 味噌汁 唐草焼き 五目きんぴら	牛乳(飲用),油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ,たまご,干ひじき,木綿豆腐,さつま揚げ	精白米,精麦,上白糖,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖,白いりごま	大根,ねぎ,干し椎茸,ほうれん草,にんじん,ごぼう,れんこん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g
16 金		ハヤシライス マセドアンサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),豚肉,粉寒天,牛乳(調理用),生クリーム,ヨーグルト	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,じゃが芋,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,トマトピューレ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 727 kcal たんぱく質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
19 月		ご飯 根菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮	牛乳(飲用),さけ切身,赤みそ,金時豆	精白米,精麦,里芋,サラダ油,上白糖,有塩バター	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,キャベツ,玉葱,ピーマン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 1.9 g
20 火		セサミトースト ポークビーンズ 荳わかめサラダ みかん	牛乳(飲用),大豆,豚肉,荳わかめ	無塩食パン,有塩バター,はちみつ,白すりごま,サラダ油,じゃが芋,上白糖,薄力粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ,トマトピューレ,大根,きゅうり,もやし,みかん	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 2.4 g
21 水		味噌煮込みうどん ごまあえ フルーツにんにん白玉	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,赤みそ,絹豆腐	冷凍うどん,上白糖,白すりごま,白玉粉	にんじん,ねぎ,小松菜,ごぼう,大根,キャベツ,ほうれん草,もやし,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.5 g
22 木		チャーハン 中華スープ 花シューマイ	牛乳(飲用),焼き豚,冷凍むきえび,さくらえび,鶏肉,絹豆腐,豚肉,木綿豆腐	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,白いりごま,でんぷん,しゅうまいの皮	ねぎ,たけのこ(水煮),にんじん,ピーマン,干し椎茸,チンゲン菜,しょうが,玉葱	エネルギー 638 kcal たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.4 g
23 金	天皇誕生日					
26 月		ご飯 きのこと汁 ししゃもの青のり風味揚げ こんにゃくサラダ	牛乳(飲用),絹豆腐,油揚げ,ししゃも,あおのり,ツナ水煮(フレーク)	精白米,精麦,でんぷん,上新粉,揚げ油,サラダこんにゃく,ごま油,サラダ油	にんじん,しめじ,えのきたけ,小松菜,キャベツ,きゅうり,玉葱	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 1.8 g
27 火		ちゃんぽん 白菜のおひたし スイートポテト	牛乳(飲用),豚肉,冷凍むきえび,いか短冊,たこスライス,なると,うすらたまご(水煮),糸削り,牛乳(調理用),生クリーム,たまご	ちゃんぽん麺,でんぷん,サラダ油,さつま芋,有塩バター,上白糖	キャベツ,にんじん,もやし,干し椎茸,しょうが,にら,白菜,ほうれん草	エネルギー 632 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.4 g
28 水		ご飯 味噌汁 ぶりのみぞれ煮 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),生わかめ,白みそ,赤みそ,ぶり切身	精白米,精麦,じゃが芋,はちみつ,でんぷん,揚げ油,三温糖,上白糖,ねりごま白,白すりごま	玉葱,しょうが,大根,ほうれん草,キャベツ,もやし,にんじん	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.6 g 食塩相当量 1.9 g
29 木		ツナトースト パスタスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),オイルツナ(フレーク),ピザチーズ,ベーコン,豚肉,ひよこ豆,大豆	無塩食パン,マヨネーズ,じゃが芋,リボンマカロニ,サラダ油,上白糖	冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,パセリ,きゅうり,キャベツ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.1 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5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。