

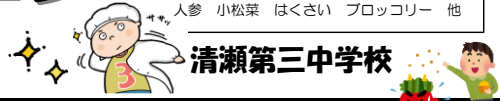


2月給食予定献立表

今月も学区内の農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います。

人参 小松菜 はくさい ブロッコリー 他

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。
・ドレッシングは、別配食の形をとります。



曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	2月2日 (木) 節分メニュー 2月14日 (火) バレンタインデーメニュー 2月20日 (月) 受験前日「ソース勝つ丼」! 2月26日 (月) 清瀬市にある・・・ 【ジェラート】という会社のジェラートを提供		1	2
	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)			823kcal・30.9g 23.0g・2.8g	826kcal・30.5g 25.7g・2.3g
	血 小皿 ¥1,610 ¥900			大豆とさつま芋の カミメ	りんご ごまあえ
	丼 碗 ¥2,300 ¥1,210			発芽玄米ご飯 おでん	いわし 鰯のかわ焼き丼 みそ汁
赤	血や肉になる			牛乳・焼き竹輪・揚げポル・生揚げ・うすら卵水・煮・おでん用結び昆布・大豆・かすり煮干	牛乳・生いわし・開き 油揚げ・木綿豆腐・みそ
黄	熱や力の元になる			精白米・発芽玄米・じゃがいも・こんにやく・竹輪・でんぷん・揚げ油・さつまいも・上白糖・白いりごま	精白米・でんぷん・揚げ油・上白糖・白いりごま・白すりごま
緑	体の調子を整える			だいごんにんじんはくさいごまつな	しょうがだいごんにんじんねぎほうろんそうにんじんにんご
献立名	5	6	7	8	9
	814kcal・27.6g 33.7g・2.1g	789kcal・38.5g 24.6g・2.6g	818kcal・33.8g 22.6g・3.2g	805kcal・34.3g 38.8g・2.3g	840kcal・33.2g 27.8g・2.4g
	バイカン 海藻サラダ ツッポネ トースト	さばの塩焼き/和風サラダ ご飯/スタミナ納豆 具だくさん 味噌汁	ぶどうかん 豆腐とひき肉の あんかけ丼 みそ汁	きのこ入り サラダ エッグトースト ミネストローネ スープ	せとか ぶりのみぞれ和え おひだし 麦ご飯 むらこスープ
	牛乳・ツナ缶・冷凍むきえびいか 短冊・ベーコン・牛乳(調理用)・海藻ミックス・粉寒天	牛乳・鶏ひき肉・焼きわり納豆・さきカットわかめ・油揚げ・白みそ・赤みそ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・大豆・うすら卵水・油揚げ・カットわかめ・白みそ・さきざみのり・粉寒天	牛乳・たまご・ビサチース・豚肉・ベーコン・ひよこまめ	牛乳・ぶり・たまご・絹ごし豆腐
赤	無塩食パン・じゃがいも・卵不使用マヨネーズ・サラダ油・薄力粉・有塩バター・白いりごま・白すりごま・ごま油・上白糖	精白米・精麦・上白糖・ごま油・じゃがいも・サラダ油	精白米・精麦・上白糖・ごま油・サラダ油・でんぷん	無塩食パン・卵不使用マヨネーズ・シェルトマト・じゃがいも・サラダ油・上白糖	精白米・精麦・薄力粉・でんぷん・揚げ油・上白糖
黄	にんじん・パセリ・玉葱・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・パン缶	にんにく・しょうが・万能ねぎ・もやし・えのきたけ・キャベツはくさい・ねぎ・ごまつな	にんじん・玉葱・ゆでたけのこ・干し椎茸・しょうが・チンゲンツァイ・ほうろんそう・もやし・キャベツ・えのきたけ・ぶどうソース	パセリ・玉葱・にんじん・セロリ・ホールトマト缶・キャベツ・もやし・しめじ・きゅうり	玉葱・にんじん・冷凍ホールコーン・パセリ粉・冷凍グリーンピース・ほうろんそう
献立名	12	13	14	15	16
	833kcal・30.3g 27.0g・2.7g	798kcal・28.3g 20.2g・2.5g	833kcal・30.7g 27.9g・2.9g	882kcal・36.2g 35.4g・2.4g	834kcal・33.2g 27.0g・2.7g
	振替休日	サモサ 卵とレンズ豆 のスープ チキンピラフ	手作りチョコプリン スパゲティ トマトソース マセアン サラダ	鯖のみそマヨネーズ焼き まんてんサラダ ごまご飯 けんちん汁	ししゃもの からあげ チャーハン 五目卵スープ ミックフルーツ
	牛乳・豚肉・冷凍むきえびいか 短冊・板なしかまぼこ・うすら卵水・煮・ごし豆腐	牛乳・鶏肉・豚ひき肉・たまご・レンズまめ	牛乳・豚肉・粉チーズ・ひよこまめ・牛乳(調理用)・生クリーム・粉ゼラチン	牛乳・さわら・白みそ・鶏肉・油揚げ・木綿豆腐・干しき・大豆	牛乳・焼ききり・なたまたご・ごししゃも・鶏肉・絹ごし豆腐
赤	精白米・精麦・サラダ油・さよざの皮・じゃがいも・薄力粉・揚げ油・でんぷん	精白米・精麦・サラダ油・ごま油・じゃがいも・薄力粉・揚げ油・でんぷん	精白米・白いりごま・卵不使用マヨネーズ・サラダ油・じゃがいも・こんにやく・白すりごま・ごま油・上白糖	精白米・サラダ油・白いりごま・でんぷん・揚げ油・ごま油	
黄	玉葱・にんじん・冷凍ホールコーン・パセリ粉・冷凍グリーンピース・ほうろんそう	しょうが・にんにく・セロリ・にんじん・玉葱・ホールトマト缶・しめじ・トマト・チンゲンツァイ・ホールコーン・パセリ粉・きゅうり・冷凍ホールコーン・みかん缶	玉葱・万能ねぎ・だいごんにんじん・ごぼう・ごまつな・キャベツ	ねぎ・冷凍グリーンピース・しょうが・にんじん・玉葱・ゆでたけのこ・ほうろんそう・干し椎茸・みかん缶・パン缶	
緑	20	21	22	23	
822kcal・33.0g 23.2g・3.2g	810kcal・34.9g 27.7g・2.9g	843kcal・29.6g 35.5g・2.8g	834kcal・33.2g 27.0g・2.7g		
わかめあえ いちご ソース勝つ丼 みそ汁	きひなこのから揚げ ひじき和え ごぎつねご飯 豚汁	デコボン 花野菜の ピーズサラダ コーンシチュー ビスキュイパン	天皇誕生日		
牛乳・豚肉・冷凍むきえびいか 短冊・板なしかまぼこ・うすら卵水・煮・ごし豆腐	牛乳・豚肉・たまご・カットわかめ・木綿豆腐・みそ・干しき	牛乳・鶏ひき肉・油揚げ・きひなご・豚肉・木綿豆腐・みそ・干しき	牛乳・たまご・鶏肉・牛乳(調理用)・生クリーム・青大豆・大豆		
赤	精白米・精麦・サラダ油・乾パン・粉・生パン粉・揚げ油・上白糖	精白米・サラダ油・上白糖・でんぷん・揚げ油・じゃがいも・こんにやく・白いりごま・ごま油	丸パン・上白糖・有塩バター・薄力粉・じゃがいも・サラダ油		
黄	キャベツ・ほうろんそう・にんじん・えのきたけ・ねぎ・いらご	にんじん・しょうが・だいごんにんじん・ごぼう・ねぎ・しめじ・ごまつな	玉葱・にんじん・クリームコーン缶・塩・冷凍ホールコーン・パセリ・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・デコボン		
緑	26	27	28	29	
984kcal・30.6g 45.2g・2.6g	861kcal・36.4g 30.1g・3.4g	861kcal・36.4g 30.1g・3.4g	861kcal・36.4g 30.1g・3.4g		
ジェラート/ハニョ味 ドリア 野菜スープ	学年末テスト 1日目	学年末テスト 2日目	白ごま寒天プリン 肉野菜うどん ポテトたご揚げ		
牛乳・冷凍むきえび・鶏肉・牛乳(調理用)・生クリーム・ビサチース・ベーコン・アイスミルク			牛乳・カットわかめ・豚肉・ベーコン・たまご・たご・あおのり・糸削り・粉寒天・牛乳(調理用)・生クリーム		
赤	精白米・精麦・サラダ油・薄力粉・有塩バター		うどん・サラダ油・三温糖・じゃがいも・でんぷん・薄力粉・揚げ油・上白糖・練りごま・白砂糖		
黄	パブリカ粉・エリンギ・玉葱・にんじん・パセリ・キャベツ・ほうろんそう		キャベツ・にんじん・干し椎茸・しめじ・ねぎ・ごまつな・しょうが		
緑					

