



# 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	たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
1 木	ごはん		だいこんのみそしる からくさやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ みそ、たまご、ひじき、とうふ さつまあげ	こめ、むぎ、さとう、いとにやく あぶら、ごま	だいこん、ねぎ、ほししいたけ ほうれんそう、にんじん ごぼう、れんこん	591 kcal 24.5 g 18.6 g 2.1 g
2 金	せつぶんごはん		とうふとわかめのみそしる いわしのかばやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、だいず、こんぶ あぶらあげ、わかめ、とうふ、みそ いわし	こめ、もちごめ、でんぶん、あぶら はくりきこ、さとう、ごま	ねぎ、しょうが、ほうれんそう もやし、にんじん	657 kcal 28.2 g 24.6 g 2.2 g
5 月	ツナトースト		パスタスープ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、ピザチーズ ぶたにく	むえんしょくパン、 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、パスタ、アーモンド あぶら、さとう	ホールコーン、たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ、 <b>ごまつな</b>	611 kcal 25.1 g 30.1 g 1.8 g
6 火	ごまごはん		はるさめスープ チャーチャンとうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うすらたまご、わかめ、なまあげ みそ	こめ、ごま、はるさめ、でんぶん あぶら	にんじん、えのきたけ、しょうが ねぎ、 <b>チンゲンツァイ</b> 、にんにく ほししいたけ、たけのこ、キャベツ	662 kcal 27.8 g 24.0 g 1.9 g
7 水	スバゲティクリームソース		フロックリーサラダ いちご	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	スバゲティ、あぶら、はくりきこ バター、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ キャベツ、 <b>フロックリー</b> 、いちご	656 kcal 29.5 g 25.6 g 2.0 g
8 木	ごはん		とんじる わかさぎのからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、わかさぎ、きさみのり	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにやく でんぶん、はくりきこ、あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ しょうが、キャベツ、ほうれんそう えのきたけ、しめじ、ホールコーン	583 kcal 23.8 g 15.9 g 1.6 g
9 金	こぎつねごはん		とうふとごまつなのみそしる ちくぜんに りんご	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ みそ、とりにく、こおりとうふ やしちくわ	こめ、むぎ、さとう、こんにやく さといも、あぶら	にんじん、ねぎ、 <b>ごまつな</b> えのきたけ、たけのこ、ごぼう ほししいたけ、さやいんげん りんご	594 kcal 25.2 g 16.4 g 2.5 g
13 火	やきとりどん		ごもくみそしる サワーかん	ぎゅうにゅう、とりにく きさみのり、あぶらあげ、みそ こなかんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、キャベツ にんじん	654 kcal 28.3 g 13.4 g 1.9 g
14 水	ツナカレーピラフ		ジュリアンスープ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン たまご、なまクリーム	こめ、むぎ、バター、あぶら じゃがいも、さとう、はくりきこ チョコレート、くるみ	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、ホールコーン キャベツ、セロリ	695 kcal 19.6 g 27.0 g 1.7 g
15 木	ごはん		こんさいじる さけのちゃんちゃんやき きんとときまめのあまに	ぎゅうにゅう、さけ、みそ きんとときまめ	こめ、むぎ、さといも、あぶら さとう、バター	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、たまねぎ、ピーマン	612 kcal 27.3 g 12.6 g 1.9 g
16 金	チャーハン		ちゅうかスープ はなシューマイ	ぎゅうにゅう、やし、ぶた、えび とりにく、とうふ、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごま、でんぶん しゅうまいのかわ	ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン ほししいたけ、 <b>チンゲンツァイ</b> しょうが、たまねぎ	586 kcal 27.4 g 16.5 g 2.2 g
19 月	セサミトースト		ボークビーンズ くわかめサラダ みかん	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく なまクリーム、くわかめ	むえんしょくパン、バター はちみつ、ごま、あぶら、じゃがいも さとう、はくりきこ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム パセリ、トマト、だいこん、きゅうり もやし、みかん	639 kcal 23.2 g 26.5 g 2.2 g
20 火	ごはん		かきたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご わかめ、ぶたにく	こめ、むぎ、でんぶん、じゃがいも いとこんにやく、あぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん さやいんげん	626 kcal 23.8 g 17.4 g 1.5 g
21 水	ごはん		じゃがいもと たまねぎのみそしる ぶりのみぞれに ゆでやしさいのこまだれが	ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、ぶり	こめ、むぎ、じゃがいも、はちみつ でんぶん、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、しょうが、だいこん ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん	674 kcal 27.3 g 23.4 g 2.0 g
22 木	ちゃんぽん		はくさいのおひたし スイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび いか、たこ、なるとう、うすらたまご いとけずり、なまクリーム、たまご	ちゃんぽんめん、でんぶん、あぶら <b>さつまいも</b> 、バター、さとう	キャベツ、にんじん、もやし ほししいたけ、しょうが、にら <b>はくさい</b> 、ほうれんそう	613 kcal 29.2 g 17.8 g 2.4 g
26 月	ごはん		きのこのみそしる ししゃものいそへあげ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ みそ、ししゃも、たまご、あおのり ツナ	こめ、むぎ、はくりきこ、でんぶん あぶら、サラダこんにやく	にんじん、しめじ、えのきたけ <b>ごまつな</b> 、ねぎ、キャベツ きゅうり、たまねぎ	622 kcal 28.2 g 22.3 g 2.0 g
27 火	パンフキンパン		コーンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム	かぼちゃパン、あぶら、じゃがいも バター、はくりきこ、さとう	ホールコーン、クリームコーン 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	619 kcal 23.5 g 23.3 g 2.2 g
28 水	ごはん		トックのスープ さわらのかんこくやし ナムル	ぎゅうにゅう、とうふ、さわら	こめ、むぎ、トック、ごま、あぶら	にんじん、ほししいたけ <b>チンゲンツァイ</b> 、ねぎ、にんにく ほうれんそう、もやし	591 kcal 25.6 g 17.9 g 1.8 g
29 木	シーフードピラフ		ガルバンゾースープ にんじんしらたまポンチ	ぎゅうにゅう、いか、えび、ほたて ひよこまめ、ベーコン、とりにく とうふ	こめ、むぎ、バター、あぶら じゃがいも、しらたまこ さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、みかんかん、りんごかん ももかん	664 kcal 22.3 g 14.5 g 1.9 g

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。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。（天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。）  
なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

## 今月の給食から

- 【2日】2月3日は節分です。その前日の給食は、大豆を加えた「節分ご飯」と鰯を揚げて甘辛いたれをからめた「鰯の蒲焼き」を提供します。
- 【9日】2月12日は『初午（はつうま）』です。初午は2月最初の午（うま）の日で、京都の伏見稲荷神社の神様が降りた日とされています。お稲荷様は農耕の神様です。その神様の使いである狐の好物が油揚げだったそうです。12日は休日なので、9日に油揚げの入った「こぎつねご飯」を炊きます。
- 【22日】この日のデザート「スイートポテト」ですが、清瀬市内でとれたさつま芋で作ります。