

2月 給食予定献立表

令和5年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			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 木	ご飯	○		米,麦		684 kcal	●そよかぜにんじん そよかぜ学級のみなさんが育ててきたにんじんをついに収穫！給食で使います！そよかぜさんの意見で、カレー風味のコロッケに使うことにしました☺
	そよかぜにんじんコロッケ		豚ひき肉	じゃがいも,油,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,生パン粉,油	にんじん,玉葱	22.5 g	
	きのこ汁		豆腐,油揚げ	でんぷん	にんじん,しめじ,えのきたけ,こまつな	2.0 g	
	キャバツの辛子醤油かけ				キャバツ,もやし		
2 金	節分ご飯	○	大豆,刻み昆布,油揚げ	米,もち米		674 kcal	●節分 鬼を払うために豆をまいたりイワシの頭を飾ったりします。大豆といわしを使った献立です🍡
	鯛のかば焼き		いわし	でんぷん,薄力粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	28.9 g	
	すまし汁		生わかめ,豆腐	あられふ	たけのこ水煮,ねぎ	2.3 g	
	おかかあえ		糸削り		はくさい,ほうれんそう,もやし,にんじん		
5 月	コーンピラフ	○		米,バター	ホールコーン,玉葱,パセリ	685 kcal	🍷
	とり肉と緑黄色野菜のグラタン		鶏肉,牛乳,生クリーム,ピザチーズ	油,薄力粉,バター	玉葱,にんじん,かぼちゃ,ブロッコリー,ほうれんそう	22.2 g	
	ミネストローネ		ベーコン	シエルマカロニ,じゃがいも	セロリー,玉葱,にんじん,キャバツ,トマト缶	2.2 g	
6 火	ソースカツ丼	○	豚肉	米,麦,薄力粉,パン粉,油,上白糖	キャバツ	695 kcal	～おはなし給食～ 1月30日～2月9日は読書週間です。2学期に引き続き、本に登場する、食べ物、料理を給食に取り入れます！
	沢煮わん		豚肉,豆腐	油,じゃがいも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ水煮,ねぎ,干し椎茸	25.6 g	
	スイートスプリング				スイートスプリング	2.1 g	
7 水	わかめうどん	○	鶏肉,生わかめ,油揚げ,かまぼこ	冷凍うどん	にんじん,ねぎ	589 kcal	《旬》スイートスプリング みかん×はっさくの柑橘類です🍊
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし	24.4 g	
	ぼぼあちゃんのカレーむしぼん		牛乳,たまご	薄力粉,上白糖	ホールコーン,グリーンピース,にんじん	2.2 g	
8 木	干し豆腐入りロールパン	○	牛乳,生クリーム	強力粉,上白糖,バター,はちみつ	干しぶどう	692 kcal	🦊
	ポリとおおかみのシチュー		ベーコン,豚肉,生クリーム	油,じゃがいも,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ,パセリ	23.9 g	
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	上白糖,油	こまつな,キャバツ,玉葱	2.2 g	
9 金	こぎつねご飯	○	だし昆布,油揚げ	米,麦,上白糖,三温糖,白いりごま		627 kcal	●初午いなりの日 2月の最初の午の日は、稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神社のお使いである、狐の好物の油揚げやいなり寿司をお供えて、幸せを願います。当日(今年は12日)は祝日なので、9日に油揚げを酢飯に混ぜたいなり寿司風のごはんを作ります！
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	でんぷん,油	しょうが	23.2 g	
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	2.3 g	
	磯あえ		きざみのり		キャバツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン		
13 火	ご飯	○		米,麦		612 kcal	《旬》れんこん
	唐草焼き		たまご,干ひじき,豆腐	上白糖	干し椎茸,ほうれんそう	24.2 g	
	みそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		だいこん,万能ねぎ	2.1 g	
	五目きんぴら		さつま揚げ	糸こんにゃく,油,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,れんこん		
14 水	えびピラフ	○	むきえび	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉葱,ホールコーン,赤ピーマン,グリーンピース	687 kcal	●バレンタイン バレンタインデーにちなんで、給食室からはみなさんに手作りプラウニーを贈ります🍪溶かしたチョコレートを混ぜてしっとり濃厚に仕上げます🍰
	ジュリアンスープ		ベーコン	じゃがいも	玉葱,キャバツ,にんじん,セロリー	20.8 g	
	くるみ入りブラウニー		たまご,生クリーム	薄力粉,バター,三温糖,チョコレート,くるみ,粉糖	干しぶどう	1.9 g	
15 木	ご飯	○		米,麦		613 kcal	《旬》さわら
	魚の韓国風焼き		さわら	白いりごま,ごま油	にんにく,ねぎ	25.5 g	
	トックのスープ		豆腐	トック	にんじん,干し椎茸,はくさい,ねぎ	1.7 g	
	ナムル			油,ごま油,白いりごま	チンゲンサイ,もやし,にんにく		
16 金	オレンジフレンチトースト	○	たまご	無塩食パン,バター,上白糖	みかん果汁	611 kcal	🐟 ～清瀬市産食材～
	チリコンカン		金時豆,豚ひき肉,ベーコン	油,じゃがいも,バター,薄力粉	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ	22.8 g	
	コーンサラダ			油,上白糖	キャバツ,こまつな,ホールコーン,玉葱	1.8 g	
19 月	ご飯	○		米,麦		637 kcal	・だいこん ・にんじん (山下さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより)
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	薄力粉,油		27.7 g	
	呉汁		大豆,油揚げ,赤みそ,白みそ	こんにゃく,さといも,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	1.9 g	
	和風あえ		生わかめ		キャバツ,きゅうり,もやし		
20 火	手作りポテマヨピザ	○	牛乳,ウィンナー,ピザチーズ	強力粉,上白糖,バター,油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,玉葱,トマトピューレ,パセリ	606 kcal	《旬》いよかん
	豆と麦のスープ		豚肉,白いんげん豆	押し麦	玉葱,にんじん,ホールコーン,キャバツ,こまつな	24.2 g	
	いよかん				いよかん	2.1 g	
21 水	家常豆腐丼	○	生揚げ,豚肉,赤みそ	米,麦,油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,ねぎ,たけのこ水煮,キャバツ	691 kcal	《旬》りんご
	春雨スープ		豚肉,うずら卵	はるさめ	にんじん,もやし,きくらげ,しょうが,ねぎ,チンゲンサイ	27.0 g	
	りんご				りんご	1.9 g	
22 木	ご飯	○		米,麦		598 kcal	●キムムッチ キムムッチは、細く切ったのりを、にんにくやごま油で味つけた「韓国風のりふりかけ」です。韓国語で「キム」は「のり」を意味します。
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭,赤みそ	油,上白糖,バター	キャバツ,玉葱,ピーマン,にんじん	28.2 g	
	根菜汁		豆腐	さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	2.0 g	
	ひじきあえ		干ひじき	白すりごま,上白糖,油,ごま油	ほうれんそう,もやし		
26 月	キムムッチご飯	○	きざみのり	米,麦,ごま油,白いりごま,三温糖	にんにく	666 kcal	🇰🇷
	韓国風肉じゃが		豚肉	ごま油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,にら	23.8 g	
	わかめスープ		生わかめ,鶏肉,豆腐	ごま油	たけのこ水煮,ねぎ	1.9 g	
27 火	ご飯	○		米,麦		675 kcal	《旬》ぶり
	ぶりのみぞれ煮		ぶり	はちみつ,でんぷん,油,三温糖	しょうが,だいこん	25.8 g	
	みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,玉葱	1.9 g	
	茹野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	こまつな,キャバツ,もやし		
28 水	ハヤシライス	○	豚肉,生クリーム	米,麦,油,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトペースト	682 kcal	●長崎県料理 肉、魚介、野菜たっぷりのスープに太麺を入れたちゃんぽんは、長崎県発祥の料理です。デザートは長崎県で有名なカステラを手作りします！
	ブロッコリーサラダ			油,上白糖	キャバツ,にんじん,ブロッコリー,玉葱	20.9 g	
	サワーかん		粉寒天,乳酸菌飲料			1.9 g	
29 木	ちゃんぽん	○	豚肉,むきえび,いか,たこスライス,なると	ちゃんぽんめん,油,でんぷん	キャバツ,にんじん,もやし,干し椎茸,しょうが,チンゲンサイ	602 kcal	
	こんにゃくサラダ		ツナ水煮	サラダこんにゃく,ごま油,油,白いりごま	ホールコーン,こまつな,もやし,玉葱	29.3 g	
	カステラ		たまご,牛乳	グラニュー糖,はちみつ,強力粉,薄力粉,ざらめ		2.2 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。