



令和7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	のりもの	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 もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
3月		節分ご飯 すまし汁 鯛のごまだれがけ おかかあえ	牛乳(飲用),大豆,刻み昆布,油揚げ,絹豆腐,生いわし,開き,白みそ,赤みそ	精白米,もち米,あられふ,てんぷん,揚げ油,白いりごま,練りごま白,上白糖	にんじん,ねぎ,にんにく,しょうが,白菜,ほうれん草,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 609 kcal 30.6 g 2.1 g
4火		ピザトースト パスタスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ベーコン,ピザチーズ,豚肉,青大豆,大豆	無塩食パン,サラダ油,じゃが芋,リボンマカロニ,上白糖	玉葱,ピーマン,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,にんじん,キャベツ,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 593 kcal 27.6 g 2.1 g
5水		ご飯 かきたま汁 肉じゃが 不知火みかん	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,豚肉	精白米,精麦,でんぷん,じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	ほうれん草,ねぎ,玉葱,にんじん,さやいんげん,不知火みかん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 579 kcal 25.1 g 1.6 g
6木		こぎつねご飯 味噌汁 ししゃもの香味揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),油揚げ,絹豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ,ししゃも	精白米,精麦,三温糖,じゃが芋,でんぷん,揚げ油,白すりごま,練り白,上白糖	にんじん,玉葱,しょうが,ほうれん草,もやし,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 605 kcal 28.3 g 2.2 g
7金		ちゃんぽん 華風漬け 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,うずらたまご(水煮),牛乳(調理用),たまご	ちゃんぽん麺,でんぷん,サラダ油,三温糖,ごま油,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,小松菜,大根	エネルギーたんぱく質食塩相当量 604 kcal 26.8 g 2.3 g
10月		ハヤシライス キャベツともやしのサラダ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),豚肉	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,トマトピューレ,キャベツ,もやし,みかん缶,りんご缶	エネルギーたんぱく質食塩相当量 638 kcal 19.4 g 1.7 g
11火	建 国 記 念 の 日					
12水		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,にら,にんにく,ねぎ,小松菜,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 581 kcal 26.4 g 1.8 g
13木		ご飯 豚汁 唐草焼き ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,たまご,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,上白糖,白いりごま	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,干し椎茸,ほうれん草,キャベツ,小松菜	エネルギーたんぱく質食塩相当量 592 kcal 30.5 g 2.1 g
14金		きのこスパゲティ ひじきサラダ チョコレートケーキ	牛乳(飲用),ベーコン,豚肉,きざみのり,ひじき,たまご,牛乳(調理用)	スパゲティ,サラダ油,白いりごま,有塩バター,上白糖,薄力粉,チップチョコレート	しめじ,生椎茸,えのきたけ,にんじん,玉葱,ほうれん草,しょうが,にんにく,大根,冷凍コーン	エネルギーたんぱく質食塩相当量 659 kcal 23.2 g 2.3 g
17月		ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 五目きんぴら	牛乳(飲用),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,生鮭切身,さつま揚げ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,糸こんにゃく,三温糖,白いりごま	大根,小松菜,えのきたけ,ねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう,れんこん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 583 kcal 31.8 g 2.2 g
18火		味噌煮込みうどん 糸寒天のあえもの おからドーナツ	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,赤みそ,糸寒天,おから	冷凍うどん,三温糖,ごま油,サラダ油,薄力粉,白すりごま,揚げ油,粉糖	にんじん,ねぎ,ごぼう,大根,小松菜	エネルギーたんぱく質食塩相当量 647 kcal 26.3 g 2.1 g
19水		ご飯 根菜汁 ぶりのみそれがけ こんにゃくあえ	牛乳(飲用),ぶり切身	精白米,精麦,里芋,サラダ油,はちみつ,でんぷん,揚げ油,三温糖,サラダこんにゃく,白いりごま,ごま油	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,しょうが,キャベツ,小松菜,冷凍コーン,玉葱	エネルギーたんぱく質食塩相当量 634 kcal 27.4 g 2.0 g
20木		セサミトースト ポークビーンズ じゃこサラダ ヨーグルト	牛乳(飲用),大豆,豚肉,ちりめんじゃこ,ヨーグルト	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,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ,トマトピューレ,小松菜,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 671 kcal 29.7 g 2.0 g
21金		回鍋肉丼 中華スープ はるみみかん	牛乳(飲用),豚肉,赤みそ,絹豆腐,生わかめ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,キャベツ,ねぎ,ピーマン,玉葱,えのきたけ,チンゲンサイ,はるみみかん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 569 kcal 22.9 g 2.2 g
24月	天 皇 誕 生 日					
25火		ミルクパン 冬のクリーム煮 ツナサラダ	牛乳(飲用),白いんげん豆,鶏肉,牛乳(調理用),ツナ水煮(フレーク)	ミルクパン,サラダ油,さつま芋,薄力粉	白菜,かぶ,にんじん,玉葱,ブロッコリー,マッシュルーム(水煮),もやし,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 612 kcal 26.3 g 1.7 g
26水		やきとり丼 五目味噌汁 白菜のおひたし	牛乳(飲用),鶏肉,きざみのり,生わかめ,赤みそ,白みそ,糸削り	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,じゃが芋	玉葱,ねぎ,大根,にんじん,白菜,小松菜	エネルギーたんぱく質食塩相当量 617 kcal 27.4 g 2.2 g
27木		チャーハン わかめスープ 花シューマイ	牛乳(飲用),焼き豚,生わかめ,絹豆腐,豚肉	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,白いりごま,しゅうまいの皮,でんぷん	ねぎ,たけのこ(水煮),にんじん,ピーマン,小松菜,しょうが,玉葱,干し椎茸	エネルギーたんぱく質食塩相当量 590 kcal 27.6 g 2.3 g
28金		ご飯 さつま汁 さばの文化干し 青菜のからしあえ	牛乳(飲用),鶏肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,さば文化干し	精白米,精麦,さつま芋,サラダ油	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 612 kcal 32.7 g 2.3 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。④清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地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。⑤栄養価の表示は中学年を記載しています。