



## 令和8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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
2月		振替休業日				
3火		節分ご飯 すまし汁 鰯のごまだれがけ おかかあえ	牛乳(飲用)、大豆、刻み昆布、油揚げ、ちらし蒲鉾、生わかめ、絹豆腐、生いわし開き、白味噌、糸削り	精白米、もち米、上新粉、でんぶ、揚げ油、白いりごま、ねりごま白、上白糖	ねぎ、にんにく、しょうが、白菜、ほうれん草、もやし、にんじん	エネルギー 609 kcal たんばく質 28.1 g 食塩相当量 2.1 g
4水		ハヤシライス ビーンズサラダ りんご	牛乳(飲用)、豚肉、大豆、青大豆	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマトピューレ、小松菜、キャベツ、りんご	エネルギー 631 kcal たんばく質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
5木		ご飯 なめこ汁 ピリ辛肉じゃが	牛乳(飲用)、絹豆腐、生わかめ、白味噌、赤味噌、豚肉	精白米、精麦、サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく、三温糖	なめこ(水煮)、ねぎ、玉葱、にんじん、冷凍グリーンピース	エネルギー 570 kcal たんばく質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
6金		カレーうどん 小松菜のあえもの チーズ蒸しパン	牛乳(飲用)、豚肉、かまぼこ、牛乳(調理用)、たまご、ダイスチーズ	冷凍うどん、サラダ油、でんぶ、白いりごま、薄力粉、上白糖、有塩バター	玉葱、にんじん、ほうれん草、ねぎ、小松菜、もやし	エネルギー 626 kcal たんばく質 26.1 g 食塩相当量 2.2 g
9月		こぎつねご飯 呉汁 焼きししゃも 白菜の即席漬け	牛乳(飲用)、油揚げ、大豆、木綿豆腐、赤味噌、ししゃも	精白米、精麦、三温糖、じゃが芋、サラダ油、白いりごま	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、白菜、きゅうり、しょうが	エネルギー 576 kcal たんばく質 29.4 g 食塩相当量 2.2 g
10火		胚芽パン じゃが芋と野菜のスープ チキンカツ ポイルキャベツ	牛乳(飲用)、鶏肉	胚芽パン、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、揚げ油、上白糖、白いりごま	白菜、にんじん、玉葱、小松菜、キャベツ	エネルギー 643 kcal たんばく質 27.0 g 食塩相当量 2.5 g
11水		建国記念の日				
12木		キムチチャーハン わかめスープ 花シューマイ	牛乳(飲用)、豚肉、生わかめ、絹豆腐	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、白いりごま、しゅうまいの皮、でんぶ	にんじん、きむチ漬け、ねぎ、ほうれん草、しょうが、玉葱、干し椎茸	エネルギー 609 kcal たんばく質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g
13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、ささみのり、ひじき、たまご、牛乳(調理用)、生クリーム	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、キャベツ、冷凍コーン	エネルギー 678 kcal たんばく質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
16月		ご飯 トックのスープ さわらの韓国風焼き ナムル	牛乳(飲用)、絹豆腐、さわり切身	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 577 kcal たんばく質 26.0 g 食塩相当量 1.9 g
17火		オレンジフレンチトースト 冬のクリーム煮 ツナサラダ	牛乳(飲用)、たまご、白いんげん豆、鶏肉、牛乳(調理用)、ツナ水煮(フレーク)	無塩食パン、有塩バター、上白糖、サラダ油、さつま芋、薄力粉	みかん果汁、白菜、かぶ、にんじん、玉葱、ブロッコリー、エリンギ、キャベツ、きゅうり	エネルギー 657 kcal たんばく質 27.1 g 食塩相当量 1.7 g
18水		やきとり丼 五味味噌汁 ヨーグルトかん	牛乳(飲用)、鶏肉、ささみのり、生わかめ、絹豆腐、赤味噌、白味噌、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、上白糖、でんぶ、じゃが芋	玉葱、ねぎ、大根、にんじん	エネルギー 654 kcal たんばく質 25.4 g 食塩相当量 1.8 g
19木		わかめご飯 豚汁 きびなご揚げ こんにゃくあえ	牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、豚肉、木綿豆腐、白味噌、赤味噌、きびなご	精白米、精麦、じゃが芋、サラダ油、でんぶ、薄力粉、揚げ油、サラダこんにゃく、白いりごま、ごま油	ごぼう、大根、にんじん、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 564 kcal たんばく質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g
20金		パエリア パスタスープ スイートポテト	牛乳(飲用)、鶏肉、冷凍むきえび、いか短冊、冷凍ほたて貝柱、ベーコン、牛乳(調理用)、生クリーム、たまご	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、じゃが芋、リボンマカロニ、さつま芋、上白糖	にんにく、玉葱、パセリ、にんじん、小松菜	エネルギー 624 kcal たんばく質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
23月		天皇誕生日				
24火		ご飯 にらたま汁 ぶりのみぞれがけ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用)、絹豆腐、たまご、白味噌、赤味噌、ぶり切身	精白米、精麦、はちみつ、サラダ油、三温糖、白すりごま、ねりごま白、上白糖	えのきたけ、にら、ねぎ、しょうが、大根、ほうれん草、もやし、キャベツ	エネルギー 628 kcal たんばく質 29.8 g 食塩相当量 2.1 g
25水		ご飯 チンゲン菜のスープ 回鍋肉	牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肉、赤味噌	精白米、精麦、でんぶ、ごま油、白いりごま、サラダ油、三温糖	ねぎ、チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、たけのこ(水煮)、干し椎茸	エネルギー 552 kcal たんばく質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g
26木		ちゃんぽん ポテトチーズ春巻き いよかん	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、うすろ卵(水煮)、つな水煮(フレーク)、ダイスチーズ	冷凍ちゃんぽん種、でんぶ、サラダ油、白いりごま、春巻きの皮、じゃが芋、揚げ油、薄力粉	キャベツ、にんじん、もやし、干し椎茸、しょうが、にら、玉葱、いよかん	エネルギー 633 kcal たんばく質 30.8 g 食塩相当量 2.2 g
27金		とりとごぼうのピラフ ポテトポタージュ ブロッコリーサラダ	牛乳(飲用)、鶏肉、ボンレスハム、たまご、白いんげん豆、牛乳(調理用)、生クリーム	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、じゃが芋、上白糖	しょうが、ごぼう、にんじん、小松菜、玉葱、パセリ、キャベツ、ブロッコリー	エネルギー 584 kcal たんばく質 21.4 g 食塩相当量 2.0 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。