



日	のみもの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつちからのもとになる	緑のなかま 体のちうしをととのえる	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,でんぶん,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 たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.1 g
4水		ハヤシライス ピーンズサラダ 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 たんぱく質 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,冷凍グリンピース エネルギー 570 kcal たんぱく質 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,でんぶん,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 たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.2 g
9月		こぎつねご飯 吳汁 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 たんぱく質 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	胚芽丸パン,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 たんぱく質 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 花シューまい		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,でんぶん	にんじん,きむち漬け,ねぎ,ほうれん草,しょうが,玉葱,干し椎茸 エネルギー 609 kcal たんぱく質 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,きざみのり,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,えのきだけ,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 たんぱく質 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,さわら切身	精白米,精麦,トック,白いりごま,こま油,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 たんぱく質 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,さつまいも,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 たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 1.7 g
18水		やきとり丼 五目味噌汁 ヨーグルトかん		牛乳(飲用),鶏肉,きざみのり,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,でんぶん,じゃが芋	玉葱,ねぎ,大根,にんじん エネルギー 654 kcal たんぱく質 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,でんぶん,薄力粉,揚げ油,サラダこんにゃく,白いりごま,こま油	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,小松菜,冷凍コンソメ,玉葱 エネルギー 564 kcal たんぱく質 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,さつまいも,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 たんぱく質 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	えのきだけ,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 たんぱく質 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,でんぶん,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,えのきだけ,しょうが,にんにく,キャベツ,だけのこ(水煮),干し椎茸 エネルギー 552 kcal たんぱく質 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,なるとうずら卵(水煮),つな水煮(フレーク),ダイスチーズ	冷凍ちゃんぽん麺,でんぶん,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 たんぱく質 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 プロッコリーサラダ		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 たんぱく質 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清瀬市立小・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。