

2月 給食予定献立表

令和7年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲料 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	その他 (調味料・だしなど)		
2月	こぎつねご飯	○	あぶらあげ	こめ,むぎ,じょうはくとう,さんおんとう,いりごま			619 kcal	●初午(2月1日) 初午とは、2月初めの午の 日(稲荷神社のお祭りが行 われる日)のことです。こ の日は、きつねの好物 である油揚げを食べると 言われています。給食で は、油揚げを使ったこぎつ ねご飯を作ります!
	きびなごの青のり揚げ		きびなご,あおのり	でんぶん,こむぎ,あぶら	しょうが	26.7 g		
	呉汁		だいず,あぶらあげ,あかみそ	じゃがいも,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	こめず,しお,こいくち しょうゆ,みりん,さけ, さばがし,だしこんが	2.2 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
3火	節分ご飯	○	だいず,きざみこんが,あぶらあげ	こめ,むぎ			567 kcal	●節分(2月3日) 節分は、季節の変わり目 に鬼(悪い気)を追い払 い、1年間の健康と幸せを 願う行事です。豆まきをし たり、稚いしを飾ったり する文化にちなんで、大豆 を使った節分ご飯と、節の ごまだれかけを作ります す!
	鯛のごまだれかけ		いわし,しろみそ	でんぶん,あぶら,いりごま,ねりごま,じょうはくとう	にんにく,しょうが,ねぎ	さけ,みりん,しお,うす くちしょうゆ,こいくち しょうゆ,だしこんが, さばがし,トウバン ジャン	27.2 g	
	すまし汁		ちらしかまぼこ,わかめ,とうふ		たけのこ(みず),えのきたけ,ねぎ		2.3 g	
	おかかあえ		いとけずり		はくさい,ほうれんそう,もやし,にんじん			
4水	とりとごぼうのピラフ	○	とりにく,ポンス火腿,たまご	こめ,むぎ,バター,あぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん		650 kcal	●おはなし給食日 1月26日～2月6日は読 書週間です。この期間は 本に登場する食べ物や料 理が給食に登場します! 今回は2月4～6日の3日 間を予定しています
	パスタスープ		ベーコン	リボンマカロニ	たまねぎ,キャベツ,こまつな	しお,こしょう,こいくち しょうゆ,ごま油,エド りから,とんこつ,しろ ワイン	19.1 g	
	わかったさんのスイートポテト		なまクリーム	さつまいも,バター,さんおんとう			1.7 g	
5木	からすのちゃんぽんラーメン	○	ぶたにく,えび,いか,たこ,なると	ちゃんぽんめん,あぶら	キャベツ,にんじん,もやし,しょうが,チンゲンサイ		568 kcal	●読書週間 読書週間 読書週間
	こんにやくあえ		ツナ	サラダこんにやく,ごまあぶら,あぶら,いりごま	ホールコーン,こまつな,はくさい,たまねぎ	しお,うすくちしょうゆ, こしょう,とんこつ,こい くちしょうゆ,からし, こめず,パーキングパウ ダー	28.0 g	
	カステラ		たまご,ぎゅうにゅう	グラニューとう,はちみつ,きょうりきこ,こむぎこ, しろざらとう			2.2 g	
6金	チリビーンズトースト	○	だいず,ぶたにく,チーズ	むえん(パン),あぶら,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト ピューレ		593 kcal	●おはなし給食日 1月26日～2月6日は読 書週間です。この期間は 本に登場する食べ物や料 理が給食に登場します! 今回は2月4～6日の3日 間を予定しています
	おおばあちゃんのにんじんスープ		ぎゅうにゅう,なまクリーム	じゃがいも,バター,こめ	たまねぎ,にんじん,セロリー	しお,こしょう,トマト ピューレ,ウスターソー ス,こいくちしょうゆ, チリパウダー,こめず, からし	27.0 g	
	じゃこ入り海藻サラダ		ちりめんじゃこ,かいそうミックス	じょうはくとう,あぶら,ごまあぶら,いりごま	はくさい,こまつな		2.3 g	
9月	回鍋肉丼	○	ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ,ビー マン,ほししいたけ,たけのこ(みず)		626 kcal	●有機野菜のきんぴら 有機野菜とは、化学肥料 や化学農薬を原則的に ない栽培方法で育てられた 野菜のことを言います。 じゃがいも・さつまいも・ にんじん・だいこん・ヤー コンを使ってきんぴらを作 ります!
	春雨スープ		ぶたにく,とうふ	りょうとうはるさめ,ごまあぶら,いりごま	えのきたけ,もやし,しょうが,ねぎ,こまつな	こいくちしょうゆ,オイ スターソース,さけ,し お,こしょう,トウバン ジャン,チンメンジャン, とりから,とんこつ	22.6 g	
	サワーかん		こなかなてん,にゅうさんきんいんりょう				2.0 g	
10火	ご飯	○		こめ,むぎ			614 kcal	●有機野菜のきんぴら 有機野菜とは、化学肥料 や化学農薬を原則的に ない栽培方法で育てられた 野菜のことを言います。 じゃがいも・さつまいも・ にんじん・だいこん・ヤー コンを使ってきんぴらを作 ります!
	唐草焼き		たまご,ひじき,とうふ	じょうはくとう	ほししいたけ,ほうれんそう	しお,さけ,こいくち しょうゆ,さばがし,だ しこんが,みりん,いち みょうからし	24.8 g	
	味噌汁		とうふ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		キャベツ,たまねぎ,えのきたけ		2.0 g	
	有機野菜のきんぴら			じゃがいも,さつまいも,ヤーコン,あぶら,ごま あぶら,いとこんにやく,じょうはくとう,いりごま	だいこん,にんじん			
12木	ご飯	○		こめ,むぎ			597 kcal	●パレンタインデー (2月14日) 前日の13日には、チョコ レートを使ったブラウニー を作ります◎
	さばの文化干し		さば,ぶな,かぼ			さばがし,だしこんが, こいくちしょうゆ,み りん	27.9 g	
	豚汁		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも,こんにやく,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		2.0 g	
	磯あえ		きざみのみ		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコー ン			
13金	海鮮パペロンチーノ	○	えび,いか,しらすほし	ハーフパグティ,オリーブゆ	にんにく,たかのつめ,たまねぎ,ブロッコリー		632 kcal	●パレンタインデー (2月14日) 前日の13日には、チョコ レートを使ったブラウニー を作ります◎
	ビーンズサラダ		だいず,あおだいず	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	こまつな,キャベツ,にんじん	うすくちしょうゆ,しお, こしょう,さけ,こいくち しょうゆ,こめず,から し,パーキングパウ ダー,ヒュアココア	28.1 g	
	ブラウニー		たまご,なまクリーム	こむぎこ,バター,さんおんとう,チョコレート,こな ざとう	ほしごぼう		2.0 g	
17火	ご飯	○		こめ,むぎ			647 kcal	●手作りオレンジ チョコレート 給食室で粉から作る手作 りパテです! オレンジビー ルとチョコチップをく ると書いて、オレンジチョコ ロールを作ります◎
	ぶりのおろし煮		ぶり	はちみつ,でんぶん,あぶら,さんおんとう	しょうが,だいこん	こいくちしょうゆ,しお, さけ,さばがし,だし こんが,みりん,こめず, しょう	28.1 g	
	沢煮わん		ぶたにく,とうふ	こんにやく,じゃがいも,あぶら	にんじん,ごぼう,ねぎ,たけのこ(みず),ねぎ, ほししいたけ		2.0 g	
	ごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	いりごま,ごまあぶら	キャベツ,こまつな,もやし,たまねぎ			
18水	手作りオレンジチョコレート	○	とうにゅう	きょうりきこ,じょうはくとう,はちみつ,あぶら, チップチョコレート	オレンジピール	ドライイースト,パー キングパウダー,しお, ろウイン,こしょう,とり から,とんこつ,こめず, からし	610 kcal	●手作りオレンジ チョコレート 給食室で粉から作る手作 りパテです! オレンジビー ルとチョコチップをく ると書いて、オレンジチョコ ロールを作ります◎
	冬のクリーム煮		とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター	はくさい,かぶ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ, しめじ		22.4 g	
	ダイコンサラダ			じょうはくとう,あぶら	だいこん,ほうれんそう,ホールコーン		2.0 g	
19木	ご飯	○		こめ,むぎ			628 kcal	●給食保健委員会 オリジナル献立 給食保健委員会が考えた 献立が2月19日の給食に 登場します!詳しくは、裏 面の給食だよりをチエック してください
	れんこんのはさみ揚げ		とりひきにく,たまご	でんぶん,こむぎ,あぶら	れんこん,たまねぎ,しょうが	こいくちしょうゆ,さ け,みりん,しお,こし ょう,さばがし,だし こんが	23.3 g	
	しょうが入り味噌汁		とうふ,しろみそ,あかみそ		だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		1.9 g	
	春菊とツナの和え物		ツナ		こまつな,しゅんぎく,もやし			
20金	チンゲン菜とじゃこのチャーハン	○	ぶたにく,ベーコン,ちりめんじゃこ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	にんにく,しめじ,チンゲンサイ		611 kcal	●給食保健委員会 オリジナル献立 給食保健委員会が考えた 献立が2月19日の給食に 登場します!詳しくは、裏 面の給食だよりをチエック してください
	花シューマイ		ぶたひきにく,とうふ	しょうまいのかわ,ごまあぶら,でんぶん	しょうが,たまねぎ	しお,こしょう,こいくち しょうゆ,さけ,うす くちしょうゆ,とりから	28.6 g	
	わかめスープ		とりにく,とうふ,わかめ	ごまあぶら,いりごま	にんじん,ほうれんそう,ねぎ		2.0 g	
24火	焼きカレーパン	○	ぶたひきにく,チーズ	まるパン,あぶら,パンこ,こむぎこ	にんじん,たまねぎ		571 kcal	●給食保健委員会 オリジナル献立 給食保健委員会が考えた 献立が2月19日の給食に 登場します!詳しくは、裏 面の給食だよりをチエック してください
	ミネストローネ		ベーコン,だいず	じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマトかん	しお,カレーこ,ちゅう のうソース,ウスターソ ース,トウモロコシ, あかワイン,こいくち しょうゆ,こしょう,とり から,とんこつ	24.4 g	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ		2.5 g	
25水	ご飯	○		こめ,むぎ			601 kcal	●給食保健委員会 オリジナル献立 給食保健委員会が考えた 献立が2月19日の給食に 登場します!詳しくは、裏 面の給食だよりをチエック してください
	魚の韓国風焼き		さわら	いりごま,ごまあぶら	にんにく,ねぎ	こいくちしょうゆ,しお, トウバンジャン,うす くちしょうゆ,さけ,こし ょう,とりから,いちみ ょうからし,こめず	28.2 g	
	トックスープ		とうふ	トック,ごまあぶら	にんじん,たけのこ(みず),ねぎ,えのきたけ,チ ンゲンサイ		1.8 g	
	ナムル		ちりめんじゃこ	あぶら,ごまあぶら,いりごま	こまつな,もやし,ねぎ,たまねぎ			
26木	やきとり丼	○	とりにく,きざみのみ	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,でんぶん	たまねぎ,ねぎ		595 kcal	●給食保健委員会 オリジナル献立 給食保健委員会が考えた 献立が2月19日の給食に 登場します!詳しくは、裏 面の給食だよりをチエック してください
	五目みそ汁		わかめ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ	こいくちしょうゆ,み りん,さけ,さばがし,だ しこんが,からし	24.3 g	
	辛子じょうゆ和え				キャベツ,ほうれんそう		2.1 g	
27金	ご飯	○		こめ,むぎ			642 kcal	●給食保健委員会 オリジナル献立 給食保健委員会が考えた 献立が2月19日の給食に 登場します!詳しくは、裏 面の給食だよりをチエック してください
	肉じゃがコロッケ		ぶたにく	あぶら,じゃがいも,しろたき,じょうはくとう,マッ ジュボット,こむぎ,パンこ,あぶら	たまねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ,しお, さばがし,だしこんが, うすくちしょうゆ,み りん	21.4 g	
	みぞれ汁		とりにく	さといも,こんにやく	だいこん,こまつな,ねぎ		1.8 g	
	即席漬け		いりごま		はくさい,ほうれんそう,にんじん,しょうが			

※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。