



2がつ こんだてひょう



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとになる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしを ととのえる	1初年- たんばく質 脂質 食塩相当量
2月	こぎつねごはん		こじる さばのぶなかぼし はくさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、だいず、 とうふ、みそ、さば	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、 はくさい、ごまつな、しょうが	648 kcal 35.1 g 26.4 g 2.5 g
3火	せつぶんごはん		すましじる いわしのごまだれがけ おかかあえ	ぎゅうにゅう、だいず、きざみこんぶ、 あぶらあげ、ちらし、かまぼこ、わかめ、 とうふ、いわし、みそ、いとけすり	こめ、もちこめ、しょうしんこ、 でんぶん、あぶら、ごま、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが、はくさい、 ほうれんそう、にんじん	627 kcal 30.4 g 25.9 g 2.3 g
4水	ごはん		なめこじる ピリカラにくじゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 なめこ、だいこん、ぼんのうねぎ	569 kcal 23.8 g 15.0 g 1.8 g
5木	ちゃんぼん		いとかんてんのあえもの スイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、 たこ、なると、うすらのたまご、 なまクリーム、たまご	ハーフスバゲティ、あぶら、ごま、 さとう、あぶら、さつまいも、バター、 さとう	しょうが、キャベツ、にんじん、 はくさい、ほししいたけ、にら、 ごまつな、だいこん、ねぎ	592 kcal 25.8 g 21.4 g 2.4 g
6金	バターライスの えびクリームソース		ビーンズサラダ いよかん	ぎゅうにゅう、えび、とり、 なまクリーム、だいず、あおだいず	こめ、むぎ、バター、はくりきこ、 あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、パセリ、キャベツ、いよかん	626 kcal 25.4 g 21.7 g 1.8 g
9月	ごはん		とうふときのこのみそじる ぶりのみぞれがけ こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、 みそ、ぶり	こめ、むぎ、じゃがいも、はちみつ、 あぶら、さとう、サラダこんにゃく、 ごま	えのきたけ、しめじ、ねぎ、しょうが、 だいこん、キャベツ、ごまつな、 とうもろこし、たまねぎ	619 kcal 29.2 g 23.4 g 2.0 g
10火	オレンジフレンチトースト		ふゆのクリームに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、 しろいんげんまめ、ツナ、ほしひじき	しょくパン、バター、さとう、あぶら、 さつまいも、はくりきこ、ごま	みかんジュース、はくさい、かぶ、 にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、 マッシュルーム、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	650 kcal 25.7 g 27.3 g 1.6 g
12木	ごはん		チンゲンサイのスープ ホイコーロウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、チンゲンサイ、 しめじ	557 kcal 24.2 g 19.0 g 1.9 g
13金	きのこスバゲティ		ツナサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、 きざみのり、ツナ、たまご、 なまクリーム	ハーフスバゲティ、あぶら、バター、 さとう、はくりきこ、 チップチョコレート	しめじ、しいたけ、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん	662 kcal 23.9 g 25.5 g 2.3 g
16月	ごはん		トックのスープ さわらのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう、とうふ、さわら	こめ、むぎ、トック、ごま、 あぶら	にんじん、ほししいたけ、はくさい、 にら、にんにく、ねぎ、ごまつな、 だいこん	557 kcal 24.8 g 17.6 g 1.7 g
17火	ごはん		とんじる ししゃものいそあげ ゆでやさいごまだれがけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、ししゃも、あおのり	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 はくりきこ、でんぶん、ごま、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、ほうれんそう、きゅうり、 はくさい	604 kcal 27.8 g 21.0 g 2.0 g
18水	キムチチャーハン		ワンタンスープ はなシューマイ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 ウェーブワンタン、 しゅうまいのかわ、でんぶん	にんじん、キムチづけ、ねぎ、 はくさい、にら、ほししいたけ、 しょうが、たまねぎ	625 kcal 27.8 g 18.5 g 2.0 g
19木	はいがパン		やさいスープ チキンカツ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、 フランクフルト	はいがまるパン、はくりきこ、 パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな	602 kcal 29.2 g 21.4 g 2.6 g
20金	やきとりどん		ごもくみそじる ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう、とりにく、きざみのり、 わかめ、とうふ、みそ、こなかんてん、 なまクリーム、プレーンヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、 じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、だいこん、にんじん、 レモン	588 kcal 27.6 g 16.6 g 1.9 g
24火	パエリア		アホスープ スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう、とりにく、えび、いか、 ほたて、こなチーズ、ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、バター、あぶら、 リボンマカロニ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、パセリ、にんじん、 とうもろこし、トマト、パセリ、 ほうれんそう	540 kcal 26.5 g 16.4 g 2.2 g
25水	ごはん		さつまじる きびなごあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、きびなご	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、 でんぶん、はくりきこ、さとう、ごま	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、 キャベツ、ごまつな、はくさい	546 kcal 21.5 g 16.5 g 1.4 g
26木	カレーうどん		かいそうサラダ チーズむしパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、 かいそうミックス、たまご、チーズ	うどん、あぶら、でんぶん、さとう、 ごま、はくりきこ、バター	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	646 kcal 26.9 g 21.6 g 2.5 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 いちご	ぎゅうにゅう、とりにく、 ボンレスハム、レンズまめ、 なまクリーム	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも、 さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、 グリーンピース、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、 いちご	560 kcal 19.5 g 17.8 g 1.8 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんばく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

[2日] この日は初午です。油揚げの入った「こぎつねごはん」を作ります。初午は2月最初の午(うま)の日で、京都の伏見稲荷神社の神様が降りた日とされています。お稲荷様は農耕の神様です。その神様の使いである狐の好物が油揚げだったそうです。

[3日] 節分は「季節を分ける」。つまり、季節の変わる日のことで、1年に4回あります。旧暦では立春が1年の始まりで重んじられていたこともあり、節分と言えば、春の節分を指すようになったそうです。今年の立春は2月4日であり、その前日の3日が節分です。大豆を加えた「節分ご飯」と鰯を揚げてごまだれをからめた「鰯のごまだれがけ」を提供します。

[17. 18. 19日]

この3日間は6年生が家庭科の授業で考えた献立を提供します。栄養バランスや組み合わせを工夫しながら考えてくれました。みんなで美味しく楽しく食べましょう。