

2月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和6年1月30日(火)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	キムチチャーハン 揚げワントンサラダ わかめスープ 牛乳	豚肩肉	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 ワントンの皮	サラダ油 ごま油 揚げ油 白いりごま	にんじん	キムチ漬け ねぎ キャベツ きゅうり 冷凍ホウレン草 だけのご水煮 えのきたけ	592 kcal 18.3 g 19.0 g 1.7 g
2 金	★節分メニュー★ 節分ご飯 いわしの蒲焼き かぶのゆず風味 にらたま汁 牛乳	大豆 油揚げ いわし 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 もち米 でんぷん 米粉 三温糖 上白糖	揚げ油 白いりごま	かぶ(葉) にら	生姜 かぶ ゆず ねぎ	695 kcal 29.9 g 24.7 g 2.5 g
5 月	ハヤシライス マセドアンサラダ ヨーグルトかん 牛乳	豚肩肉	生クリーム 粉寒天 牛乳(調理用) プレーンヨーグルト 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 きゅうり 冷凍ホウレン草 レモン	701 kcal 20.0 g 19.5 g 1.8 g
6 火	ご飯 さわらの韓国風焼き ナムル トックのスープ 牛乳	さわら 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 トック	ごま油 サラダ油 白いりごま	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ もやし 干椎茸 はくさい	637 kcal 26.4 g 18.3 g 1.7 g
7 水	ツナピザトースト ビーンズサラダ パスタスープ 牛乳	ツナ水煮 大豆 青大豆 豚モモ肉	ピザチーズ 牛乳(飲用)	食パン 上白糖 じゃがいも リボンマカロニ	サラダ油	トマトピューレ にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ	635 kcal 29.3 g 27.8 g 2.6 g
8 木	牛肉ときのこの炊き込みご飯 肉じゃが けんちん汁 牛乳	牛肩肉 油揚げ 豚肩肉 木綿豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも 糸こんにゃく こんにゃく	サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ 玉葱 だいこん ねぎ	697 kcal 25.0 g 19.2 g 2.1 g
9 金	じゃごご飯 鶏の照り焼き おなかあえ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 りんご 牛乳	鶏モモ肉 糸削り 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも		ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 はくさい もやし 玉葱 えのきたけ りんご	603 kcal 29.7 g 11.5 g 1.9 g
13 火	マーボー丼 はるさめサラダ 小松菜スープ いちご 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油	にら にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ だけのご水煮 干椎茸 キャベツ きゅうり だいこん いちご	680 kcal 24.6 g 20.7 g 2.4 g
14 水	★バレンタインメニュー★ カレーピラフ ジュリアンスープ チョコレートケーキ 牛乳	ウィンナー たまご	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 チョコレット 粉糖	サラダ油 有塩バター 無塩バター	にんじん ピーマン	にんにく 玉葱 冷凍ホウレン草 キャベツ	700 kcal 17.9 g 22.7 g 1.7 g
15 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ツナとわかめのあえもの なめこ汁 牛乳	鮭 赤みそ ツナ水煮 絹ごし豆腐 白みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 有塩バター	にんじん	キャベツ 玉葱 えのきたけ ねぎ なめこ水煮	637 kcal 31.0 g 18.5 g 2.4 g
16 金	ちゃんぽん 茹野菜のごまだれかけ スイートポテト 牛乳	豚肩肉 冷凍むきえび いか たこ うすら卵水煮 たまご	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	冷凍ちゃんぽんめん でんぷん 上白糖 さつまいも	サラダ油 白すりごま 有塩バター	にんじん にら ほうれん草	キャベツ もやし 生姜	638 kcal 26.2 g 20.9 g 2.4 g

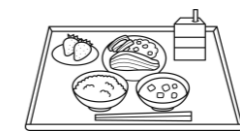
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 月	キーマカレー 海藻サラダ サイダーゼリーポンチ 牛乳	大豆 豚ひき肉	海藻ミックス 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 上白糖 サイダー	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン ホールトマト	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 黄桃缶 パイナップル みかん缶 ぶどうジュース	713 kcal 20.3 g 18.3 g 1.9 g
20 火	★地場産メニュー★ ご飯 ぶりのみぞれ煮 白菜の和風あえ かきたま汁 牛乳	ぶり 絹ごし豆腐 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はちみつ でんぷん 三温糖	揚げ油	にんじん ほうれん草	生姜 だいこん はくさい きゅうり もやし ねぎ	691 kcal 28.7 g 22.9 g 2.0 g
21 水	スパゲティバスクトースト ブロッコリーサラダ ソーサーかん 牛乳	冷凍むきえび いか 冷凍ほたて貝柱	粉チーズ 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	スパゲティ 米粉 上白糖	サラダ油	にんじん ホールトマト ブロッコリー	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	598 kcal 28.3 g 16.9 g 2.1 g
22 木	ご飯 わかさぎのから揚げ 磯あえ 豚汁 いちご 牛乳	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	わかさぎ きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 サラダ油	小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレン草 ごぼう だいこん ねぎ 生姜 いちご	659 kcal 26.2 g 17.0 g 1.7 g
26 月	☆ふれあい給食☆ わかめご飯 鶏のから揚げ フライドポテト 白菜とほうれん草のおひたし みかん 麦茶	鶏モモ肉 糸削り	炊き込みわかめ	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぷん じゃがいも	揚げ油	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 はくさい みかん缶	596 kcal 19.2 g 17.7 g 1.6 g
27 火	セサミトースト ポークビーンズ じゃこサラダ 牛乳	大豆 豚モモ肉	生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	食パン はちみつ じゃがいも 上白糖 米粉	有塩バター 白すりごま サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	632 kcal 25.0 g 26.5 g 2.6 g
28 水	ガーリックライス オムレツ 海藻サラダ ABCスープ 牛乳	たまご 豚モモ肉	牛乳(調理用) 海藻ミックス 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも ABCパスタ	サラダ油 ごま油	パセリ粉 にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	652 kcal 23.5 g 19.9 g 2.0 g
29 木	ご飯 豆腐ハンバーグ シーザーサラダ わかめの味噌汁 オレンジジュース	豚モモ肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	粉チーズ 生わかめ	精白米 発芽玄米 パン粉 上白糖 無塩食パン	オリーブ油	にんじん	玉葱 れんこん キャベツ だいこん 冷凍ホウレン草 ねぎ えのきたけ オレンジジュース	613 kcal 23.7 g 10.3 g 1.6 g

6年生が考えた献立が登場します！

1月に引き続き、2月も6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。
1月の6年生献立は大変好評で、6年生はもちろん、その他の学年からも「美味しかった！」
「彩りがとてもきれい！」など、嬉しい感想をたくさんいただきました。
2月も工夫を凝らした献立がたくさん登場するので、ぜひ楽しみにしてください！

6年生献立の日

1日(木)・8日(木)・9日(金)・13日(火)
15日(木)・19日(月)・28日(水)・29日(木)



このマークがある日です！