



2がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	主食	牛乳	おかず	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人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	チャーハン		ちゅうかスープ チェンチュワンス	ぎゅうにゅう, やきふた, えび とりにく, とうふ, ふたにく	こめ, むぎ, あぶら, ごま でんぷん, もちごめ	ねぎ, だいのこ, にんじん, ビーマン ほししいたけ, チンゲンツアイ たまねぎ, しょうが	671 kcal 28.8 g 21.3 g 2.1 g
2 木	こめこパン		ミートポテトグラタン ナッツサラダ	ぎゅうにゅう, ふたにく ヒザチース	こめこパン, じゃがいも あぶら, パンこ, アーモンド	たまねぎ, にんじん マッシュルーム, トマト, パセリ キャベツ, きゅうり, はくさい	601 kcal 27.7 g 28.2 g 2.6 g
3 金	せつぶんごはん		すましじる いわしのかばやき やさいのゆずふうみ	ぎゅうにゅう, だいず, あぶらあげ きざみこんぶ, とうふ, いわし	こめ, もちごめ, ごま, でんぷん はくりきこ, あぶら, さとう	ほうれんそう, ねぎ, しょうが キャベツ, だいこん, きゅうり ゆず	642 kcal 26.7 g 22.9 g 2.6 g
6 月	しのだもちうどん		こもくきんひら りんごかん	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, さつまあげ こなかんでん	うどん, もち, さとう ハーフスパゲティ, こんにやく あぶら, さとう, ごま	ほししいたけ, にんじん はくさい, ねぎ, こまつな, ごぼう れんこん, りんごジュース	604 kcal 24.9 g 14.3 g 1.8 g
7 火	ごはん		みそしる からくさやき なっとう いそあえ	ぎゅうにゅう, なっとう, みそ たまご, ひじき, とうふ, きざみのり	こめ, むぎ, じゃがいも, さとう	たまねぎ, ほししいたけ ほうれんそう, キャベツ こまつな, えのきたけ, しめじ にんじん, ホールコーン	621 kcal 28.6 g 18.0 g 1.9 g
8 水	ホットドッグ		チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう, ウィンナー きんとときまめ, ふたにく, ベーコン	むえんこッパン, バター あぶら, はくりきこ, ごま	キャベツ, セロリ, にんにく たまねぎ, にんじん, マッシュルーム トマト, きゅうり	720 kcal 25.7 g 36.0 g 2.8 g
9 木	こまごはん		いしかりじる ちくぜんに	ぎゅうにゅう, とうふ, さけ, みそ とりにく, なまあげ, やきちくわ	こめ, むぎ, ごま, こんにやく さといも, あぶら, さとう	はくさい, だいこん, ねぎ えのきたけ, にんじん, だいのこ ごぼう, ほししいたけ さやいんげん	624 kcal 28.3 g 18.1 g 2.2 g
10 金	ツナカレーピラフ		パスタスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう, ツナ, ベーコン ふたにく, なまクリーム, たまご	こめ, むぎ, あぶら, リボンマカロニ さつまいも, バター, さとう	たまねぎ, にんじん, ビーマン マッシュルーム, ホールコーン パセリ	686 kcal 20.3 g 20.3 g 1.7 g
13 月	やきとりどん		ごじる せとか	ぎゅうにゅう, とりにく きざみのり, だいず あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, ねぎ, しょうが, ごぼう だいこん, にんじん, せとか	717 kcal 29.6 g 25.3 g 1.9 g
14 火	スパゲティ クリームソース		グリーンサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく えび, いか, こなチーズ なまクリーム, たまご	ハーフスパゲティ, あぶら はくりきこ, バター, さとう チップチョコレート	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, パセリ キャベツ, きゅうり, もやし	786 kcal 31.3 g 33.3 g 1.9 g
15 水	なのはなごはん		とんじる ししゃものあげやき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう, たまご, ふたにく とうふ, みそ, ししゃも, いとけずり	こめ, むぎ, あぶら, さとう じゃがいも, こんにやく でんぷん, ごま	こまつな, ごぼう, だいこん にんじん, ねぎ, しょうが はくさい, ほうれんそう	626 kcal 26.3 g 22.5 g 2.0 g
16 木	ツナマヨトースト		パイザンヌスープ パインかん	ぎゅうにゅう, ツナ, ピザチース ふたにく, こおりとうふ こなかんでん	むえんしょくパン, あぶら マヨネーズ, じゃがいも, はるさめ さとう	たまねぎ, パセリ, しょうが キャベツ, にんじん パインジュース	616 kcal 25.1 g 29.5 g 1.4 g
17 金	ごはん		さつまじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ さば, カットわかめ	こめ, むぎ, さつまいも, あぶら ごま	にんじん, ねぎ, ごぼう だいこん, はくさい, もやし	642 kcal 28.8 g 20.6 g 1.7 g
20 月	ごはん		こもくみそしる きせいとうふ こまあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ とうふ, とりにく, たまご	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら さとう, ごま	キャベツ, にんじん, ねぎ, もやし ほししいたけ, しょうが, はくさい こまつな	601 kcal 25.5 g 19.1 g 2.2 g
21 火	ごはん		はるさめスープ さかなのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう, ふたにく, うずらたまご, さわら	こめ, むぎ, あぶら, はるさめ, ごま	にんじん, だいのこ ほししいたけ, しょうが, ねぎ こまつな, にんにく, もやし	623 kcal 28.0 g 22.4 g 1.5 g
22 水	ちやめし		おでん あおなのあえもの いちご	ぎゅうにゅう, がんもどき あげボール, やきちくわ, つみれ むすびこんぶ, うずらたまご	こめ, むぎ, じゃがいも こんにやく, ちくわふ, ごま	だいこん, にんじん, こまつな はくさい, えのきたけ, いちご	633 kcal 24.7 g 15.6 g 1.8 g
24 金	ハヤシライス		ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう, ふたにく なまクリーム, ひよこまめ だいず, プレーンヨーグルト	こめ, むぎ, あぶら, はくりきこ バター	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, マッシュルーム, トマト きゅうり, キャベツ, みかんかんづめ りんごかんづめ	703 kcal 22.2 g 24.0 g 1.7 g
27 月	ジャージャーめん		まめあじのこうみあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう, ふたにく みそ, まめあじ, ツナ	むしちゅうかめん, あぶら, さとう でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ だいのこ, ほししいたけ, にんじん ほうれんそう, はくさい, もやし	695 kcal 32.7 g 27.9 g 2.7 g
28 火	とりごぼうごはん		けんちんじる いもようかん	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, とうふ, こなかんでん	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま こんにやく, さといも, さつまいも	ごぼう, にんじん, ほししいたけ だいこん, ねぎ	601 kcal 19.8 g 14.2 g 1.5 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・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。

節分の豆まきに使われる大豆は、成長期のお子さんたちに必要な栄養素が詰まっているため、給食でも毎月必ず取り入れている食材です。今月の給食でも、3日の「節分ご飯」、13日の「真汁」、24日の「ビーンズサラダ」に使っています。ぜひご家庭でも食べさせていただきたいです。「乾燥大豆をゆでるのは時間もかかるから大変」というような場合は、煮大豆なども市販されていますのでどんどん活用しましょう。豆腐などの加工品でも栄養は十分とれますが、「豆を食べる」日本の文化を大切に引き継いでいくためにも、ぜひ豆の形を残して食べてほしいと思います。

2月3日節分



