

令和6年度 よていこんだてひょう（令和7年2月分）

日曜	主 食	牛乳	お か す	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	メ モ	エネルギー 200kcal	たんぱく質 10g
3月	せつぶんごはん 		すましじる いわしのかばやき おかかあえ	牛乳(飲用),だいず,き さみこんぶ,あぶらあ げ,カットわかめ,とう ふ,かつおぶし,いわし	せいはくまい,もちこめ,あら れふ,かたくりこ,しょうし んこ,あぶら,さんおんとう	にんじん,ねぎ,しょうが,はくさい,ほうれ んそう,もやし	一日遅れですが、節分メニューの給食です。節分に 豆をまき、鯛を飾る風習があります。豆をまくの は、家庭の中に悪いものが入らないように祈ると同 時に豆を食べ健康を祈るためです。	600	27.7
4火	まるパン 		ふゆのクリームに ツナサラダ	牛乳(飲用),いんげんま め,とりにく,牛乳(調理 用),なまクリーム,ツナ	まるパン,あぶら,さつまいも, こむぎこ,バター	はくさい,かぶ,にんじん,たまねぎ,マッ シユールーム,もやし,キャベツ	冬においしくなる、かぶや白菜をシチューに入れま す。かぶは煮るととりとした食感に変わります。 白菜、かぶ共に冬野菜です。	592	24.2
5水	ごはん 		かきたまじる にくじゃが	牛乳(飲用),とうふ,た まご,かつおぶし,ふた にく	せいはくまい,はつがげんま い,かたくりこ,じゃがいも, いとこんやく,あぶら,さとう	ほうれんそう,ねぎ,たまねぎ,にんじん,さ やいんげん	今日の肉じゃがには、さやいんげんを入れます。緑 色のさやいんげんを入れることで、彩りがよくなり 、よりおいしく食べることができます。	578	25.0
6木	こぎつねごはん 		みそしる やしきしゃも ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),あぶらあ げ,とうふ,カットわか め,みそ,かつおぶし,し しゃも	せいはくまい,はつがげんま い,さんおんとう,じゃがいも, あぶら,こま,ねりこま,さとう	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,もやし, キャベツ	油揚げを入れたご飯、こぎつねごはんを作ります。 風味豊かな油揚げをたくさん使用します。油揚げの 旨味がご飯に混ざり、おいしいご飯になります。お 楽しみに。	541	25.6
7金	ちゃんぽん 		かふうづけ スイートポテト	牛乳(飲用),ふたにく,お きさびい,かたこ,なると うすらたまご,牛乳(調理 用),なまクリーム,たまご	うどん,かたくりこ,あぶら,さ んおんとう,こまあぶら,さつ まいも,バター	キャベツ,にんじん,もやし,ほししいだけ, しょうが,にら,ほうれんそう,だいこん	ちゃんぽんは、長崎県の名物料理です。豚肉や野 菜、魚介類を加えた豚骨スープに麺を入れて煮込ん で作ります。	541	25.5
10月	ハヤシライス 		フレンチサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ふたにく, なまクリーム,プレー ンヨーグルト	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,じゃがいも,こむぎ こ,バター,こまあぶら,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ト マトピューレ,キャベツ,もやし,おとう かんづめ,パインかんづめ	ハヤシライスは日本で誕生した洋食です。名前の由 来は、レストランが毎日レストランで食べたメニューだ から、レストランで働く林さんが作ったメニューだ からなど、いろいろあります。	668	21.3
11火	けんこくきねんのひ								
12水	ごはん 		トックのスープ さかなのかんこくふうやき ナムル	牛乳(飲用),とうふ,さ わら	せいはくまい,はつがげんま い,トック,いりごま,こまあぶ ら,あぶら	にんじん,ほししいだけ,はくさい,にら,に んにく,ねぎ,もやし	トックとは、韓国の伝統的な餅です。韓国では、 トックをお正月に雑煮風にして食べるのが一般的で す。また、トックは煮崩れしにくいので、鍋物にも よく使われる食材です。	542	25.0
13木	ごはん 		とんじる からくさやき ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),ふたにく, とうふ,みそ,たまご,ち りめんじゃこ	せいはくまい,はつがげんま い,じゃがいも,にんにく,あ ぶら,さとう,いりごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょう が,ほししいだけ,ほうれんそう,キャベツ	唐草焼きには、椎茸やほうれん草などが入っていま す。これらの具材を唐草模様に見立てた卵焼きで す。お弁当のおかずにもお助めの卵料理です。	562	27.3
14金	きのこスバゲティ 		ひじきサラダ チョコレートケーキ	牛乳(飲用),ベーコン, ふたにく,ひじき,たま ご,牛乳(調理用),なま クリーム	スバゲティ,あぶら,いりごま, バター,さとう,こむぎこ,チッ プチョコレート	しめじ,しいたけ,えのきだけ,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,ホールコーン	バレンタインのチョコレートケーキを給食でつくり ます。生地はココア味、生地の中にはチップチョコ レートを入れて作ります。	669	22.8
17月	ふりかえきゅうぎょうび								
18火	みそにこみうどん 		かいそうサラダ チーズむしパン	牛乳(飲用),ふたにく, あぶらあげ,みそ,かつ おぶし,かいそうミッ クス,牛乳(調理用),た まご,ダイスチーズ	うどん,さとう,あぶら,こまあ ぶら,こむぎこ,バター	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,キャベツ	寒い時期にぴったりな煮込みうどんを作ります。醬 油味のうどんより、みそ味のうどんの方が冷めにく いので寒い日にお助めのメニューです。	677	32.1
19水	ごはん 		こんさいじる ふりのみぞれに こんにやくあえ	牛乳(飲用),かつおぶ し,ぶり	せいはくまい,はつがげんま い,さといも,あぶら,はちみつ, かたくりこ,しょうしんこ,あ ぶら,さんおんとう,サラダこ んにやく,いりごま,こまあぶ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょう が,キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン, たまねぎ	根菜汁は、にんじん、大根、里芋、ごぼうなどの根 菜をしょうゆ味で食べるメニューです。しっかり食 べて、体を温めましょう。	627	25.9
20木	チーストースト 		パスタスープ ピーズサラダ	牛乳(飲用),ピザチー ズ,ふたにく,あおだい ず,だいず	食パン,あぶら,じゃがいも,リ ボンマカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ	「畑の肉」と言われる大豆のサラダを作ります。大 豆は体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含んで いる栄養価の高い食品です。日本では弥生時代から 栽培されています。	532	26.6
21金	ぎゅうどん 		みそしる いちご	牛乳(飲用),ぎゅうに く,みそ,かつおぶし	せいはくまい,はつがげんま い,しらたき,さんおんとう, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ほししいだけ,いちご	今日は、国産の牛肉を使用して牛丼を作ります。牛 肉が国産の物ということを確認するため、「団体識 別番号」を確認して使用します。	550	22.4
24月	ふりかえきゅうじつ								
25火	セサミトースト 		ポークピーズ じゃこサラダ	牛乳(飲用),だいず,ふ たにく,なまクリーム, ちりめんじゃこ	食パン,バター,はちみつ,すり ごま,あぶら,じゃがいも,さ とう,こまあぶら,いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシユールーム,トマトピューレ,ほうれ んそう,キャベツ	ごまの主な栄養成分は、脂質です。この脂質は体に 良い不飽和脂肪酸が多く含まれています。ごまはそ のまま使うと消化しにくい食品なので、すりごまに したものをパンに塗ります。	581	26.0
26水	やきとりどん 		ごもくみそしる はくさいのおひたし	牛乳(飲用),とりにく, きざみのり,カットわ かめ,かつおぶし,みそ, いとけすりぶし	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,さとう,かたくりこ, じゃがいも	たまねぎ,ねぎ,だいこん,にんじん,はくさ い,ほうれんそう	焼き鳥丼は、焼き鳥で食べることが多い、鶏肉やね きなどを焼いたものをご飯に乗せて食べるメニュー です。よく噛んで食べましょう。	545	27.3
27木	かいぜんあんかけチャーハン 		わかめスープ はなシューマイ	牛乳(飲用),やきふた い,かえび,カットわか め,とうふ,ふたにく	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,こまあぶら,かたくり こ,いりごま,しゅうまいの かわ	ねぎ,だけのこ,にんじん,たまねぎ,ほし しいだけ,はくさい,もやし,しょうが,ほうれ んそう	花シューマイは、シューマイの肉団子に刻んだ シューマイの皮を付けたメニューです。団子につい たシューマイの皮が花の様に見えますね。	665	33.3
28金	ごはん 		さつまじる さばのぶんかぼし あおなのからしあえ	牛乳(飲用),とりにく, とうふ,みそ,かつおぶ し,さば	せいはくまい,はつがげんま い,さつまいも,あぶら	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,ほうれん そう,もやし	今日のとえ物はからし和えです。和え物のタレの中 にからしが入っています。少し辛みを入れることで 減塩することができるメニューです。	593	30.8

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。