

2月 給食予定献立表

令和6年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	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		
3月	節分ご飯	○	大豆,刻み昆布,油揚げ	米,もち米		610 kcal	●節分献立 節分の日にちなんで、大豆やいわしを使った献立です。 ※暦のずれで今年の節分は2月2日です。
	いわしのごまだれがけ		いわし,白みそ	でんぷん,油,白いりごま,練りごま,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	28.4 g	
	すまし汁		生わかめ,とうふ	あられこ	たけのこ水煮,えのきたけ,ねぎ	2.3 g	
	おかかあえ		糸削り		はくさい,ほうれんそう,もやし,にんじん		
4火	カレーうどん	○	ぶた肉	うどん,油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ねぎ	634 kcal	
	野菜とツナのあえ物		ツナ		こまつな,もやし,はくさい	23.1 g	
	わかったさんのドーナツ		牛乳,たまご	小麦粉,上白糖,バター,油,粉糖	レモン	1.8 g	
5水	チャプチェ丼	○	ぶた肉	米,麦,油,上白糖,はるさめ,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,きくらげ,キムチ,にら	608 kcal	《旬》有機いよかん 愛媛県から産地直送
	ワンタンスープ		ぶた肉	ワンタンの皮,ごま油,油	もやし,ねぎ,チンゲンサイ,干し椎茸	21.6 g	
	有機いよかん				いよかん	1.8 g	
6木	こぎつねご飯	○	油揚げ	米,麦,上白糖,三温糖,白いりごま		615 kcal	2月3日~2月14日は読書週間です。この期間は三小の図書室の本に登場する、食べ物、料理を給食に取り入れます!
	ししゃもの香味揚げ		ししゃも	でんぷん,油	しょうが	25.6 g	
	みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	2.5 g	
	ゆで野菜ごまだれがけ			白すりごま,練りごま,上白糖	ほうれんそう,もやし,はくさい		
7金	ご飯	○		米,麦		665 kcal	●2月6日 初午いなりの日 2月の最初の午の日は、稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神社のお使いである、狐の好物の油揚げやいなり寿司をお供えして、幸せを願います。当日は油揚げを酢飯に混ぜた、いなり寿司風のごはんを作ります!
	アッチとボンのハンバーグ		豚ひき肉,おから,たまご	油,生パン粉,上白糖	たまねぎ	29.0 g	
	パスタスープ		ベーコン	じゃがいも,リボンマカロニ	たまねぎ,にんじん,パセリ	2.2 g	
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	こまつな,キャベツ		
10月	ご飯	○		米,麦		581 kcal	《旬》さわら
	さわらの韓国風焼き		さわら	白いりごま,ごま油	にんにく,ねぎ	25.7 g	
	トックのスープ		とうふ	トック	にんじん,干し椎茸,はくさい,ねぎ	1.8 g	
12水	バンどろぼうのぶどうパン	○	豆乳	強力粉,上白糖,油,グラニュー糖	干しぶどう	607 kcal	●バレンタイン 給食室から手作りブラウニーを贈ります♡溶かしたチョコレートを生地に入れて、しっとり濃厚に仕上げます!
	チリコンカン		金時豆,豚ひき肉,ベーコン	油,じゃがいも	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ	25.1 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油,上白糖,ごま油	キャベツ,ほうれんそう,もやし	2.2 g	
13木	ご飯	○		米,麦		613 kcal	●バレンタイン 給食室から手作りブラウニーを贈ります♡溶かしたチョコレートを生地に入れて、しっとり濃厚に仕上げます!
	こまったさんのコロッケ		ツナ	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油	たまねぎ,にんじん	20.5 g	
	みそ汁		生わかめ,とうふ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ	2.2 g	
	即席づけ			白いりごま	はくさい,ほうれんそう,にんじん,しょうが		
14金	スパゲティナポリタン	○	ウィンナー	スパゲティ,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ピーマン	630 kcal	~清瀬市産食材~ ・はくさい ・だいこん (松村さんより)
	シーフードサラダ		むきえび,いか	油,上白糖	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	22.7 g	
	ブラウニー		たまご,生クリーム	小麦粉,バター,三温糖,チョコレート,粉糖	干しぶどう	2.1 g	
17月	ハヤシライス	○	ぶた肉,生クリーム	米,麦,油,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトペースト	648 kcal	・にんじん ・ほうれんそう (岩田さんより)
	ひじきサラダ		ひじき	白すりごま,油,上白糖	だいこん,きゅうり,にんじん,ホールコーン	19.6 g	
	サワーかん		粉寒天,乳酸菌飲料			2.0 g	
18火	ご飯	○		米,麦		630 kcal	・チンゲンサイ (清水さんより) ・ながねぎ (山下さんより) ・こまつな ・キャベツ (野村さんより)
	さばの文化干し		さば			29.9 g	
	さつまい		とり肉,とうふ,赤みそ,白みそ	さつまいも,油	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	2.2 g	
	青菜のからし和え				こまつな,もやし		
19水	チンゲン菜とじゃこのチャーハン	○	ぶた肉,ベーコン,ちりめんじゃこ,たまご	米,麦,油,ごま油	にんにく,ほんしめじ,チンゲンサイ	598 kcal	★毎月19日は 食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です◎清瀬産のチンゲン菜を使ってチャーハンを作ります!三小の給食に登場するチンゲン菜はほぼ100%清瀬市産!
	花シューマイ		豚ひき肉,とうふ	しゅうまいの皮,ごま油,でんぷん	しょうが,たまねぎ	25.9 g	
	春雨スープ			はるさめ,ごま油	にんじん,たけのこ水煮,えのきたけ,しょうが,ねぎ,こまつな	2.2 g	
20木	焼きカレーパン	○	豚ひき肉	胚芽丸パン,油,生パン粉,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ	590 kcal	●キムムッチ キムムッチは、細く切ったのりを、にんにくやごま油で味つけた「韓国風のりふりかけ」です。韓国語で「キム」は「のり」を意味します。
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	25.2 g	
	アロエヨーグルト		プレーンヨーグルト		アロエ缶,パン缶	2.5 g	
21金	ご飯	○		米,麦		618 kcal	
	唐草焼き		たまご,ひじき,とうふ	上白糖	干し椎茸,ほうれんそう	24.5 g	
	みそ汁		とうふ,油揚げ,白みそ,赤みそ		だいこん,万能ねぎ	2.0 g	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,ごま油,糸こんにゃく,上白糖,白いりごま	ごぼう,にんじん		
25火	ご飯	○		米,麦		653 kcal	《旬》ぶり
	ぶりのみぞれ煮		ぶり	はちみつ,でんぷん,油,三温糖	しょうが,だいこん	27.6 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.8 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま,三温糖	ほうれんそう,もやし		
26水	ちゃんぽん	○	ぶた肉,むきえび,いか,たこ,なると	ちゃんぽんめん,油	キャベツ,にんじん,もやし,干し椎茸,しょうが,チンゲンサイ	571 kcal	●キムムッチ キムムッチは、細く切ったのりを、にんにくやごま油で味つけた「韓国風のりふりかけ」です。韓国語で「キム」は「のり」を意味します。
	こんにゃくあえ		ツナ	サラダこんにゃく,ごま油,油,白いりごま	ホールコーン,こまつな,はくさい,たまねぎ	28.2 g	
	カステラ		たまご,牛乳	グラニュー糖,はちみつ,強力粉,小麦粉,ザラメ		2.2 g	
27木	キムムッチご飯	○	きざみのり	米,麦,ごま油,白いりごま,三温糖	にんにく	621 kcal	
	韓国風肉じゃが		ぶた肉	ごま油,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,にら	22.7 g	
	わかめスープ		生わかめ,とうふ	ごま油	たけのこ水煮,ねぎ	2.1 g	
	せとか				せとか		
28金	やきとり丼	○	とり肉,きざみのり	米,麦,油,上白糖,でんぷん	たまねぎ,ねぎ	595 kcal	《旬》せとか
	五目みそ汁		生わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ	24.8 g	
	白菜のおひたし		糸削り		はくさい,こまつな	2.2 g	

※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。