



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】 ちやくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのちようしを とどのえる	1初年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	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,だいす,こんぶ, あぶらあげ,わかめ,とうふ, いわし,みそ,いとけすり	こめ,もちこめ,あられい, でんぶん,あぶら,ごま,さとう	にんじん,ねぎ,にんにく, しょうが,はくさい, ほうれんそう,もやし	587 kcal 27.9 g 22.6 g 2.2 g
4火	セサミトースト		ポークビーンズ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう,だいす,ぶたにく, なまクリーム,ちりめんじゃこ	しょくパン,バター,はちみつ, ごま,あぶら,じゃがいも, さとう	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,こまつな,キャベツ	595 kcal 26.2 g 26.6 g 1.9 g
5水	ごはん		かきたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, ぶたにく	こめ,むぎ,でんぶん, じゃがいも,こんにやく, 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	576 kcal 24.6 g 16.0 g 1.6 g
6木	こぎつねごはん		みそしる ししゃものこうみあげ ゆでやさいごまだれがけ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, とうふ,わかめ,みそ,ししゃも	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, でんぶん,あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,しょうが, ほうれんそう,もやし,キャベツ	618 kcal 26.7 g 22.4 g 2.2 g
7金	ちゃんぽん		かふうづけ 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, うずらのたまご, なまクリーム,たまご	ちゃんぽんめん,あぶら, でんぶん,さとう,さつまいも, バター	キャベツ,にんじん,もやし, ほししいたけ,しょうが,にら, こまつな,だいこん	601 kcal 25.9 g 19.8 g 2.5 g
8土	ハヤシライス		フレンチサラダ ミックスフルーツ	ジョア,ぶたにく,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, はくりきこ,バター,さとう	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,トマト,キャベツ, もやし,ももかん,りんごかん	629 kcal 18.4 g 14.2 g 1.7 g
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	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, こまつな ,もやし	559 kcal 25.5 g 17.6 g 1.8 g
13木	ごはん		とんじる からくさやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, みそ,たまご,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら,さとう, ごま	ごぼう, だいこん ,にんじん, ねぎ,しょうが,ほししいたけ, ほうれんそう,キャベツ, こまつな	592 kcal 30.2 g 18.6 g 2.1 g
14金	きのこスパゲティ		ひじきサラダ 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,ひじき, たまご,なまクリーム	ハーフスパゲティ,あぶら, ごま,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,とうもろこし	663 kcal 22.7 g 25.4 g 2.3 g
17月	ごはん		みそしる さけのてりやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,とうふ, あぶらあげ,みそ,さけ, さつまあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぶん,こんにやく,ごま	だいこん , こまつな ,えのきだけ, ねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう, れんこん	561 kcal 30.0 g 15.9 g 2.2 g
18火	みそこみうどん		いとかんてんのあえもの チーズむしパン	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,みそ,たまご, チーズ	うどん,さとう,あぶら, はくりきこ,バター	にんじん,ねぎ,ごぼう, だいこん , こまつな	683 kcal 31.1 g 24.1 g 2.5 g
19水	ごはん		こんさいじる ぶりのみぞれに こんにやくあえ	ぎゅうにゅう,ぶり	こめ,むぎ,さといも,あぶら, はちみつ,でんぶん,さとう, サラダこんにやく,ごま	にんじん, だいこん ,ごぼう,ねぎ, しょうが, キャベツ , こまつな , とうもろこし,たまねぎ	623 kcal 26.0 g 23.3 g 2.1 g
20木	チーズトースト		パスタスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,チーズ,ぶたにく, あおだいす,だいす	しょくパン,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	541 kcal 26.6 g 24.3 g 2.5 g
21金	ホイコーローどん		ちゅうかスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うずらのたまご,みそ,とうふ, わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぶん,ごま	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,ほししいたけ, キャベツ , ねぎ,ピーマン,えのきだけ, チンゲンツァイ ,ぼんかん	578 kcal 24.1 g 16.3 g 2.2 g
25火	ミルクパン		ぶゆのクリームに ツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう, しろいんげんまめ,とりにく, なまクリーム,ツナ	ミルクパン,あぶら,さつまいも, はくりきこ,バター	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, もやし, キャベツ ,いちご	647 kcal 26.2 g 27.1 g 1.7 g
26水	やきとりどん		ごもくみそしる はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう,とりにく, きざみのり,わかめ,みそ, いとけすり	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, はくさい , こまつな	603 kcal 26.3 g 18.9 g 2.2 g
27木	チャーハン		わかめスープ はなシューマイ	ぎゅうにゅう,わかめ, とうふ,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,ごま, しゅうまいのかわ,でんぶん	ねぎ,たけのこ,にんじん, グリーンピース, こまつな , しょうが,たまねぎ, ほししいたけ	579 kcal 27.1 g 17.8 g 2.5 g
28金	ごはん		さつまじる さばのぶんかほし あおなのからしあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ, みそ,さばのぶんかほし	こめ,むぎ,さつまいも,あぶら	にんじん,ごぼう, だいこん , ねぎ, こまつな ,もやし	607 kcal 29.7 g 20.5 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

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。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

【3日】今年の節分は2月2日です。その翌日の3日に大豆を加えた「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。

【6日】2月6日は『初午(はつうま)』です。油揚げの入った「こぎつねごはん」を炊きます。初午は2月最初の午(うま)の日で、京都の伏見稻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。

【19日】毎月19日は食育の日として、和食を提供しています。ぶりのみぞれ煮はぶりに衣をつけて油で揚げ、すり下ろした大根と調味料を煮て作った甘辛いたれをかけて提供します。