2月献立表

清瀬市立芝山小学校
令和7年1月30日（木）
校　　長　寺井　俊敬
栄養教諭　町田　歩乃香

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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	**★節分メニュー★** 節分ご飯 いわしのごまだれがけ おかかあえ すまし汁 牛乳	大豆 油揚げ いわし 白みそ 糸削り 絹ごし豆腐	刻み昆布 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 もち米 でんぷん 上白糖 あられふ	揚げ油 白いりごま 練りごま	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ はくさい もやし	591 kcal 28.6 g 23.4 g 2.0 g
4 火	ちゃんぽん 華風漬け スイートポテト 牛乳	豚肩肉 冷凍むきえび いか たこ うずら卵水煮 なると　たまご	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	冷凍ちゃんぽん麺 でんぷん 三温糖 さつまいも 上白糖	ごま油 サラダ油 有塩バター	にんじん にら	キャベツ もやし 干椎茸 生姜 きゅうり だいこん	590 kcal 23.2 g 19.7 g 2.2 g
5 水	チャーハン 白菜サラダ わかめスープ 牛乳	焼き豚 たまご 絹ごし豆腐	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米	サラダ油 ごま油 白いりごま	にら にんじん	はくさい きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	537 kcal 21.1 g 19.1 g 1.9 g
6 木	**★初午メニュー★** こぎつねご飯 肉じゃが かきたま汁 牛乳	油揚げ 鶏ひき肉 豚肩肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 でんぷん	サラダ油	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉葱 ねぎ	612 kcal 27.2 g 19.3 g 2.1 g
7 金	セサミトースト ポークビーンズ じゃこサラダ 牛乳	大豆 豚肩肉	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	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 ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 キャベツ	589 kcal 24.8 g 27.0 g 2.7 g
10 月	ジャンバラヤ コブサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏モモ肉 ボンレスハム 豚肩肉	ダイスチーズ 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 トマトピューレ ブロッコリー	生姜　にんにく 玉葱 冷凍ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり　かぶ はくさい だいこん	536 kcal 20.6 g 18.8 g 2.0 g
12 水	わかめじゃこご飯 鶏の唐揚げ 旬の食材たっぷりあえ なめこ汁 牛乳	鶏モモ肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぷん	揚げ油	にんじん	にんにく　生姜 キャベツ えのきたけ 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ ねぎ なめこ水煮	581 kcal 28.6 g 17.0 g 2.4 g
13 木	ご飯 鮭の照り焼き 五目きんぴら 豚汁 牛乳	生鮭 さつま揚げ 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米　発芽玄米 上白糖 でんぷん 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 白いりごま	にんじん	生姜 ごぼう れんこん だいこん ねぎ	596 kcal 31.2 g 16.3 g 2.3 g
14 金	**★バレンタインメニュー★** きのこスパゲティ ひじきサラダ チョコレートケーキ 牛乳	豚肩肉 たまご	きざみのり 干ひじき 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 薄力粉 ﾁｯﾌﾟﾁｮｺﾚｰﾄ	サラダ油 白いりごま 有塩バター	にんじん ほうれん草	しめじ　椎茸 えのきたけ 玉葱　生姜 にんにく キャベツ 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ	641 kcal 21.9 g 23.4 g 2.2 g
17 月	豚丼 ごまあえ 冬野菜の味噌汁 牛乳	豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 しらたき 三温糖	白すりごま 練りごま	にんじん ほうれん草	玉葱 キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ	613 kcal 25.8 g 20.0 g 2.0 g
18 火	ミルクパン 冬のクリーム煮 海藻サラダ りんご 牛乳	鶏モモ肉	牛乳(調理用) 生クリーム 海藻ミックス 牛乳(飲用)	ミルクパン さつまいも 薄力粉	サラダ油 有塩バター ごま油	にんじん ブロッコリー	はくさい かぶ　玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 キャベツ きゅうり りんご	612 kcal 21.3 g 24.4 g 2.3 g
19 水	**★地場産メニュー★** ご飯 ぶりのみぞれ煮 和風あえ にらたま汁 牛乳	ぶり 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ	生わかめ 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 にら	生姜 だいこん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	628 kcal 29.5 g 23.8 g 2.3 g
20 木	チーズミートドリア ツナサラダ コーンスープ 牛乳	大豆 豚モモ肉 ツナ水煮	ピザチーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 上白糖 じゃがいも	有塩バター サラダ油	ブロッコリー トマトピューレ にんじん	はくさい キャベツ 玉葱 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ	662 kcal 26.0 g 26.3 g 2.1 g
21 金	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 うずら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 トック	ごま油 白いりごま サラダ油	こまつな にんじん	にんにく ねぎ もやし 干椎茸 はくさい	572 kcal 27.0 g 19.4 g 1.7 g
25 火	チーズトースト ビーンズサラダ パスタスープ フルーツヨーグルト 牛乳	大豆 青大豆 豚肩肉	ピザチーズ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 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	にんじん	キャベツ 玉葱 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	610 kcal 26.4 g 23.7 g 2.5 g
26 水	ご飯 ししゃもの塩唐揚げ ほうれん草のごまあえ 呉汁 牛乳	大豆 赤みそ	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	揚げ油 白すりごま 練りごま サラダ油	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん	622 kcal 27.5 g 21.0 g 1.9 g
27 木	**★ふれあい給食会★** 手作りふりかけご飯 照り焼きチキン 青のりポテト 白菜のおひたし いちご　麦茶	おかか削り 鶏モモ肉 糸削り	ちりめんじゃこ 青のり	精白米 発芽玄米 三温糖 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 いちご	548 kcal 24.4 g 11.8 g 1.1 g
28 金	ご飯 さばの文化干し 青菜の辛子あえ さつま汁 牛乳	さば文化干 鶏モモ肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 さつまいも	サラダ油	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ ごぼう だいこん	607 kcal 30.2 g 20.2 g 2.2 g

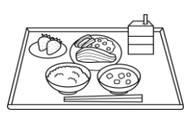
※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。　　※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

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、ぜひ楽しみにしていてください！

＊6年生献立の日＊

5日(木)・10日(月)・12日(水)
17日(月)・20日(木)・26日(水)



このマークがある日です！