



2がつ こんだて表



清瀬市立清瀬小学校

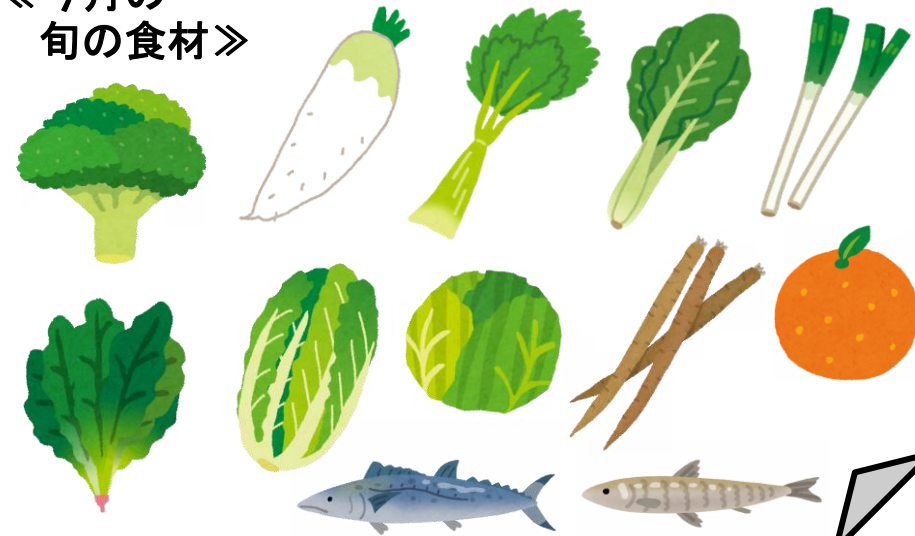
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ぎゅうにゅう じゃこなめし わかめスープ はなシューマイ	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじゃこ, わかめ, とうふ, ぶたにく	せいはいくまい, むぎ, あぶら, ごま, しゅうまいの皮, でんぶん	こまつな, えのきたけ, にんじん, ねぎ, はくさい, しょうが, たまねぎ, ほししいたけ	591 kcal 27.1 g 19.9 g 1.8 g
3火	ぎゅうにゅう きつねうどん あおなのおひたし はつまつだんご	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, ちらしかまぼこ, あぶらあげ, いとけずり, とうふ, きなこ	うどん, さとう, しょうしんこ, しらたまこ	はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, しめじ, キャベツ, こまつな	586 kcal 26.7 g 16.4 g 2.2 g
4水	ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーサラダ いちご	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく	せいはいくまい, むぎ, あぶら, こむぎこ, とうにゅうバター, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, キャベツ, こまつな, ブロッコリー, いちご	580 kcal 20.2 g 20.1 g 1.6 g
5木	ぎゅうにゅう セルフえほうまき おにのにこにこみそしる だいずのあまからあげ	ぎゅうにゅう(飲用), たまご, ツナ, 焼きのり, ちらしかまぼこ, 白みそ, 赤みそ, だいず, ちりめんじゃこ	せいはいくまい, さとう, 卵不使用マヨネーズ, こんにやく, じゃがいも, でんぶん, あぶら, ごま	きゅうり, ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな	626 kcal 29.9 g 27.9 g 2.2 g
6金	ぎゅうにゅう ごはん トックのスープ さわらのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, わかめ, さわら	せいはいくまい, トック, ごま, あぶら	にんじん, ほししいたけ, はくさい, チンゲンツァイ, にんにく, ねぎ, こまつな, だいこん	537 kcal 24.4 g 17.2 g 1.8 g
9月	ぎゅうにゅう パエリア ゆうきやさいのスープ カラフルマセドアンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), えび, いか, しろいんげんまめ, ベーコン	せいはいくまい, むぎ, とうにゅうバター, あぶら, さつまいも, ヤーコン, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, レモン(果汁), かぶ, はくさい, にんじん, こまつな, セロリー, きゅうり	529 kcal 22.5 g 16.9 g 2.2 g
10火	ジョア わくわくサクサクとんかつバーガー しゅんのやさいポトフ はなみかん	ジョア, ぶたにく, フランクフルト	まるパン, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, はくさい, チンゲンツァイ, こまつな, セロリー, みかん	646 kcal 25.3 g 22.6 g 2.6 g
12木	ぎゅうにゅう あいじょうたっぷりオムライス ハートマカロニのスープ チュロッキー	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, たまご, ぎゅうにゅう(調理用), ベーコン	せいはいくまい, むぎ, あぶら, マカロニ, こむぎこ, さとう, ぐらにゅーとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), こまつな	624 kcal 23.7 g 21.3 g 2.0 g
13金	ぎゅうにゅう ごはん ごじる ししゃものあおのりあげ ゆでやさいゴマだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用), だいず, あぶらあげ, 赤みそ, ししゃも, あおのり	せいはいくまい, さといも, あぶら, でんぶん, ごま, さとう	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, はくさい	583 kcal 27.0 g 21.4 g 2.0 g
16月	ぎゅうにゅう すきやきどん みそしる サワーかん	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, わかめ, 白みそ, 赤みそ, こなかんてん, 乳酸菌飲料	せいはいくまい, むぎ, あぶら, しらたき, さとう, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, はくさい, だいこん, ねぎ, こまつな	624 kcal 25.7 g 18.6 g 2.1 g
17火	ぎゅうにゅう ごはん さつまじる さばのぶなかぼし いとかんてんのあえもの	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, とうふ, 赤みそ, 白みそ, さば文化干し, 糸寒天	せいはいくまい, さつまいも, あぶら	にんじん, ねぎ, ごぼう, はくさい, こまつな, だいこん, たまねぎ	592 kcal 26.8 g 20.1 g 2.1 g
18水	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ ひじきサラダ てづくりピザまん	ぎゅうにゅう(飲用), ベーコン, ぶたにく, 干ひじき, ぶたにく, チーズ	ハーフスパゲティ, あぶら, ごま, こむぎこ, さとう	しめじ, しいたけ, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, こまつな, しょうが, にんにく, キャベツ, とうもろこし, ピーマン	563 kcal 22.1 g 19.4 g 1.9 g
19木	ぎゅうにゅう カルシウムたっぷりいわしのかぼやきどん けんちんじる だいずサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), いわし, とうふ, あおだいず, だいず	せいはいくまい, むぎ, ごま, でんぶん, こむぎこ, あぶら, さとう, こんにやく, じゃがいも	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	638 kcal 25.1 g 23.3 g 1.8 g

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20金	ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ ホイコーロー いよかん	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, とうふ, ぶたにく, 赤みそ	せいはいくまい, はるさめ, でんぶん, あぶら, さとう	たまねぎ, チンゲンツァイ, にんじん, しめじ, しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, たけのこ(水煮), ほししいたけ, こまつな, いよかん	563 kcal 23.4 g 17.4 g 1.8 g
24火	ぎゅうにゅう ちゃんぽん ごまあえ スイートポテト	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, えび, いか, たこ, なた, 豆乳, ぎゅうにゅう(調理用), なまクリーム	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう, ごま, さつまいも, バター	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, きくらげ, とうもろこし, にら, こまつな	591 kcal 25.7 g 18.7 g 2.1 g
25水	ぎゅうにゅう ごはん とんじる ぶりのみぞれがけ こんにやくあえ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, とうふ, 白みそ, 赤みそ, ぶり	せいはいくまい, じゃがいも, あぶら, さとう, サラダこんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな, とうもろこし, たまねぎ	577 kcal 26.2 g 20.7 g 1.9 g
26木	ぎゅうにゅう オレンジフレンチトースト ふゆのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), たまご, とりにく, ぎゅうにゅう(調理用), ツナ	しょくパン, バター, さとう, あぶら, さつまいも, こむぎこ	みかん(果汁), はくさい, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, マッシュルーム(水煮), キャベツ, こまつな	608 kcal 25.1 g 24.3 g 2.1 g
27金	ぎゅうにゅう セルフキンパ はるさめスープ よーくかもうサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, 焼きのり, とりにく, うずらたまご, するめ, ちりめんじゃこ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, ごま, はるさめ, さとう	キムチ(はくさい), たくあん(だいこん), こまつな, にんじん, たけのこ(水煮), しょうが, ねぎ, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	530 kcal 21.7 g 22.2 g 2.2 g

★太字の日は、6年生が考えた献立です★

《今月の給食目標》 たべものと けんこうについて しろう。

《今月の旬の食材》

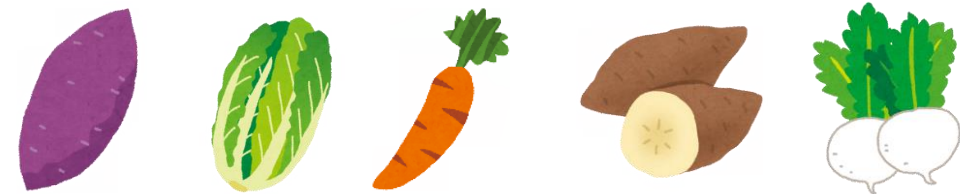


《今月の地産地消》



東京都産
「糸寒天」

《今月は、清瀬市のお隣「所沢市」の農家さんから有機野菜が届きます！》



ヤーコン！？黄かぶ！？
知っていますか？