

18・水	こぎつねご飯	豚肉, 油揚げ			しょうが	精白米, 精麦, 三温糖	米油, 白いりごま	802 kcal
	めひかりのから揚げ		めひかり		しょうが	でんぷん, 薄力粉	米油	34.8 g
	かぶのサラダ	○ ツナ		かぶ(葉), にんじん	だいこん, かぶ, キャベツ, 玉葱	上白糖	白いりごま, 米油	34.2 g
	豚汁	豚肉, 豆腐, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ	じゃがいも, こんにゃく	米油	2.5 g
	せとか				せとか (柑橘)			
19・木	肉野菜うどん	食育の日 豚肉, 油揚げ		にんじん, こまつな	キャベツ, えのきたけ, 干し椎茸, ねぎ	うどん, 三温糖		699 kcal
	野菜のピリ辛漬け	○	昆布	こまつな	キャベツ, だいこん		ごま油	26.2 g
	おからドーナツ	リクエスト たまご, 冷凍おから, 豆				薄力粉, 上白糖	米油	24.4 g
								2.8 g
20・金	チキンライス	鶏肉		にんじん, トマトケチャップ	にんにく, しょうが, 玉葱, グリンピース (冷凍)	精白米, 精麦, 三温糖	米油	693 kcal
	★チーズオムレツ	○ 鶏肉, たまご	★チーズ, ★牛乳	パセリ	玉葱		★バター	31.5 g
	ジュリエンスープ	リクエスト 豚肉		にんじん, ほうれんそう	しょうが, 玉葱, だいこん, キャベツ, セロリー		米油	26.5 g
								2.9 g
24・火	★ホワイトカレー	鶏肉	★牛乳, ★チーズ	にんじん	玉葱, しめじ	精白米, 精麦, じゃがいも, 薄力粉	米油, ★バター	768 kcal
	かりかり油揚げサラダ	○ 油揚げ		にんじん	キャベツ, もやし, ホールコーン, 玉葱	上白糖	米油	25.3 g
	キャロットかん			粉寒天	にんじん	みかん果汁	上白糖	27.3 g
								1.7 g
25・水	あんかけ焼きそば	豚肉, いか, かまぼこ, うずら卵		にんじん, チンゲンツァイ	もやし, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, にんにく, しょうが	蒸し中華めん, 上白糖, でんぷん	米油, ごま油	771 kcal
	大豆とさつま芋のカミカミ煮	○ 大豆	かえり煮干			でんぷん, さつま芋, 三温糖	米油, 白いりごま	31.6 g
	★杏仁かん		粉寒天, ★牛乳, ★生クリーム		みかん缶	上白糖		29.7 g
								2.3 g
26・木	★ツナポテトースト	○ ツナ		パセリ粉	玉葱	★無塩食パン, じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	752 kcal
	★クリームシチュー	リクエスト 鶏肉	★牛乳, ★チーズ, ★生クリーム	にんじん, ほうれんそう	玉葱	じゃがいも, 薄力粉	米油, ★バター	27.4 g
	清瀬のいちご				いちご			39.2 g
								1.7 g
27・金	ソースかつ丼	リクエスト 豚ひれ, たまご		トマトケチャップ	キャベツ, 玉葱	精白米, 精麦, 薄力粉, パン粉 (乾燥), パン粉	米油	835 kcal
	けんちん汁	○ 油揚げ, 豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ	さといも, こんにゃく	米油	36.9 g
	海藻サラダ	リクエスト	海藻ミックス, ひじき	にんじん	キャベツ, もやし	上白糖	白いりごま, ごま油	26.7 g
								2.9 g

- ※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材 (予定)
 白菜、大根、人参、キャベツ、ねぎ、里芋
 ほうれん草、さつま芋、冷凍ブルーベリー
 いちご



～2月の献立より～

3日(火)節分の行事食……二十四節気において立春は新年の始まりと考えられていて、その前日の「節分」も特別な行事として現代まで伝えられています。「節分」には無病息災を願って「いわし」を飾ったり食べたりする習慣があります。給食室では、魚が苦手な人でも食べやすいよう、いわしをからりと揚げて甘辛いタレにくぐらせた「いわしのかば焼き」を作ります。

19日(木)食育の日……毎月19日は食育の日です。清瀬産のキャベツと人参が入った具だくさんの「肉野菜うどん」と、清瀬産のキャベツと大根の歯ごたえを残して仕上げる「野菜のピリ辛漬け」で、清瀬で育った旬の冬野菜をたっぷりいただきます。

2/9(月)

世界の料理「イタリア」&有機野菜の献立



有機農業は、化学肥料や農薬を使わない土づくりを通して、様々な生き物が生息できる環境の保全や大気中のCO₂削減にもつながる、環境に優しい農法のひとつです。



陽子ファーム
池田さん



所沢農人 川瀬さん

2月6日(金)に開幕するミラノ・コルティナオリンピックにちなんで、開催国 イタリア風の料理を提供します。イタリアは世界有数の有機農業先進国でもあり、また素材の味を生かしたシンプルな味付けの料理が多くあります。今年度から学期に一度、有機野菜を届けて下さっている所沢の有機農家 池田さんと川瀬さんの「じゃが芋・さつま芋・カラー大根・ヤーコン」を使って、オリーブオイルと塩、バジルでシンプルに味付けした「有機野菜とチキンのグリル」を作ります。楽しみにしていてください!