

2月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 5人分 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (水)	牛乳	牛乳				618
	わかめごはん☆	わかめ ちりめんじゃこ	米 ごま		酒	
	ホッケの一夜干し☆	ホッケ	でん粉 なたね油			
	切干大根ときゅうりのハリハリ漬け☆		砂糖	切干大根 きゅうり 人参	塩 酢 醤油	
2 (木)	牛乳	牛乳				573
	五目おこわ	えび 豚肉	米 もち米 ごま 米サラダ油 ごま油	人参 筍 干し椎茸	みりん 醤油 酒 塩	
	たまごスープ☆	鶏卵 鶏肉	米サラダ油 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 ホールコーン 干し椎茸 長ねぎ チンゲンサイ	塩 胡椒 醤油 酒	
	いよかん			いよかん		
3 (金)	牛乳	牛乳				687
	福豆ごはん	鶏肉 大豆 ひじき	米 米サラダ油 砂糖	人参	酒 みりん 醤油	
	いわしのたつた揚げ	いわし	でん粉 なたね油	生姜	酒 醤油	
	切り干し大根の煮付け☆	豚肉 油揚げ	米サラダ油 砂糖	切干大根 人参 小松菜	みりん 醤油	
6 (月)	牛乳	牛乳				639
	ごはん☆おなかふりかけ	削り節 のり ちりめんじゃこ	米 ごま		醤油 酒 みりん	
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐 高野豆腐	麴 砂糖	こんにゃく 人参 白菜 長ねぎ 春菊	塩 醤油 酒 みりん	
	からしあえ☆	竹輪(小麦・鶏卵不使用)		小松菜 人参 もやし	みりん 醤油 からし	
7 (火)	牛乳	牛乳				712
	パプリカライスのホワイトソースかけ☆	牛乳 鶏肉	米 米サラダ油 小麦粉 生クリーム 米サラダ油	ホールコーン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パプリカ粉 塩 ワイン 塩 胡椒	
	ABCスープ☆	豚肉 ベーコン	マカロニ 米サラダ油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ	ワイン 醤油 塩 胡椒	
	甘夏			甘夏		
8 (水)	牛乳	牛乳				711
	チャンポン麺	えび いか 豚肉 うずらのたまご かまぼこ	中華麺 米サラダ油 ごま油	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 白菜 もやし 小ねぎ	酒 塩 胡椒 醤油	
	ウィンナーとチーズの春巻き☆	ウィンナー チーズ	春巻の皮 小麦粉 なたね油			
	牛乳	牛乳				
9 (木)	牛乳	牛乳				615
	ナン&大豆入りキーマカレー	鶏肉 大豆	ナン(乳・鶏卵不使用)	生姜 ニンニク 玉ねぎ トマト缶	カレー粉 中濃ソース ワイン 塩 胡椒 クミンシード ガラムマサラ ターメリック チリパウダー クローブ パプリカ粉 ローリエ ナツメグ	
	カリカリサラダ☆		じゃがいも なたね油 米サラダ油	ホールコーン 人参 キャベツ きゅうり	塩 チリパウダー 酢 塩 胡椒 醤油	
	ヨーグルト☆	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
10 (金)	牛乳	牛乳				709
	ちらし寿司☆	鶏肉 高野豆腐 油揚げ のり	米 ごま 砂糖	干し椎茸 人参 筍 かんぴょう	酢 塩 醤油 酒	
	とりのからあげ☆	鶏肉	でん粉 ごま油 なたね油	生姜 ニンニク	酒 醤油	
	ミニトマト☆			ミニトマト		
13 (月)	牛乳	牛乳				697
	ミートソーススパゲティ	豚肉 牛肉 チーズ	スパゲティ 小麦粉 米サラダ油	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレ	ワイン ケチャップ 塩 胡椒 醤油 中濃ソース ウスターソース	
	ツナサラダ☆	ツナ	米サラダ油	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン サラダこんにゃく レモン果汁	酢 塩 胡椒 マスタード	
	牛乳	牛乳				
14 (火)	牛乳	牛乳				623
	ココアミルク揚げパン☆	脱脂粉乳	ツイストパン(乳使用・鶏卵不使用) なたね油 砂糖 ココア			
	たまごほうれんそうのスープ☆	鶏卵 鶏肉	じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ ほうれんそう	酒 醤油 塩 胡椒	
	ヨーグルト☆	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
15 (水)	牛乳	牛乳				572
	ごはん・のりの佃煮	のり	米 砂糖		醤油 みりん	
	鶏肉と根菜の煮物	鶏肉 高野豆腐	米サラダ油 砂糖	大根 ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸	酒 みりん 醤油	
	ごまみそあえ	竹輪(小麦・鶏卵不使用)	ごま 砂糖	切干大根 小松菜 人参 もやし キャベツ	味噌 醤油	
16 (木)	牛乳	牛乳				660
	かしわうどん	鶏肉 油揚げ なたね	うどん	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 醤油	
	お好み揚げ	鶏卵 桜えび しらす干し いか 削り節 青のり	小麦粉 なたね油	長ねぎ キャベツ	ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	みかん☆			みかん		
17 (金)	牛乳	牛乳				616
	焼肉丼☆	豚肉	米 ごま 米サラダ油 ごま油 砂糖	アップルソース 人参 玉ねぎ 筍 にら	酒 醤油 コチュジャン	
	わかめスープ☆	わかめ 豆腐 鶏肉	ごま油	干し椎茸 ホールコーン キャベツ チンゲンサイ 長ねぎ	塩 胡椒 醤油 酒	
	牛乳	牛乳				
20 (月)	牛乳	牛乳				557
	ジョア☆	ジョア				
	ソースかつ丼☆	鶏卵 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 でん粉	キャベツ	塩 胡椒 酒 ウスターソース 醤油 ワイン	
	白菜のみそ汁☆	わかめ 豆腐		なめこ 白菜 長ねぎ 小松菜	味噌 酒	
21 (火)	牛乳	牛乳				668
	小梅ごはん☆	ちりめんじゃこ	米 ごま	梅干し	酒	
	さばの煮付け☆	さば	砂糖 でん粉	生姜 長ねぎ	醤油 酒 みりん	
	磯の香あえ☆	のり		ほうれんそう 人参 もやし えのきたけ	醤油 酒 みりん	
22 (水)	牛乳	牛乳				713
	照り焼きフィッシュバーガー☆	かじきまぐろ	こどもパン(乳使用・鶏卵不使用) でん粉 なたね油 砂糖	生姜	ワイン 醤油 みりん	
	ごぼうサラダ(マヨネーズ)		マヨネーズ(鶏卵使用)	ごぼう 人参	酢 醤油	
	白菜のクリームスープ☆	牛乳 鶏肉	小麦粉 生クリーム 米サラダ油	玉ねぎ 人参 ホールコーン 白菜 しめじ	塩 胡椒 ワイン	
24 (金)	牛乳	牛乳				614
	豚肉と野菜のあんかけ焼きそば☆	豚肉	中華麺 ごま油 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 ニンニク 人参 筍 玉葱 もやし 白菜 干し椎茸 チンゲンサイ	酒 塩 胡椒 酢 醤油	
	ヨーグルトあえ☆	ヨーグルト(ゼラチン不使用)		黄桃缶 りんご缶 和梨缶 みかん缶 甘夏缶 パイナップル缶		
	牛乳	牛乳				
27 (月)	牛乳	牛乳				694
	カレーライス☆		米 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 胡椒 ワイン	
	ハム入り海藻サラダ☆	ハム 海藻ミックス	米サラダ油 ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン	醤油 酢 胡椒	
	牛乳	牛乳				
28 (火)	牛乳	牛乳				651
	たらこスパゲティ	たらこ イカ のり	スパゲティ 米サラダ油 バター 生クリーム 米サラダ油	玉ねぎ	塩 胡椒 醤油 ワイン	
	パリパリサラダ☆	海藻ミックス	ワンタンの皮 なたね油 米サラダ油 ごま油 砂糖	サラダこんにゃく ホールコーン 人参 キャベツ もやし きゅうり	塩 胡椒 酢 醤油	
	いよかん			いよかん		

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

6年生の家庭科の「くふうしよう楽しい食事」の授業の中で、給食の献立を立てたり、人気のある献立やまた食べたい給食について話をしました。

☆のついた献立は、6年生からリクエストがあった献立です。