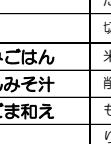
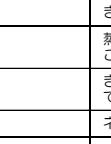
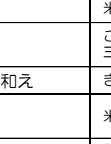
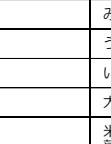
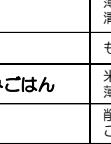
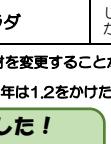


2月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円

栄養士 西川 聰子

日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
3	月	牛乳 	恵方ちらし巻き(セルフ) 鬼除け汁	米だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 鶏卵 なたね油 かんぴょう 干しいしのたけ 高野豆腐 むきえび だけのこ水煮 三温糖 しょうゆ きゅうり 白ごま 焼きのり(個包装)	570	22.9
		牛乳 	行事食:節分	削り節(混合) ごま油 ぶた肉 にんじん ジャガイモ こんにゃく 油揚げ ねぎ 大豆 清酒 赤みそ 白みそ		
4	火	牛乳 	スパイシーチキンバーガー	セサミバーンズ とり肉 にんにく しょうが 白ワイン しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 キャベツ	604	29.3
		ABCスープ 		鳥がら なたね油 にんにく ベーコン とり肉 にんじん たまねぎ ジャガイモ 塩 こしょう ホールトマト缶 しょうゆ マカロニ		
5	水	牛乳 	小松菜の菜飯	米 米粒麦 塩 なたね油 ごまつな 白ごま 清酒	553	31.6
		鮭の塩焼き 		鮭切り身 塩		
6	木	牛乳 	肉団子と白菜のスープ	とり肉 ぶた肉 ねぎ しょうが 清酒 塩 こしょう でん粉 鳥がら にんじん 干しいしのたけ だけのこ水煮 ねぎ はくさい にら ごま油	574	21.5
		あんかけラーメン 		蒸し中華めん 鳥がら 脊骨 なたね油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん もやし たまねぎ だけのこ水煮 干しいしのたけ チンゲンサイ しょうゆ 清酒 みりん 塩 ごま油 こしょう でん粉		
7	金	牛乳 	春雨サラダ	粉寒天 上白糖 カルピス 黄桃缶 甘夏缶 りんご缶 はちみつ 白ワイン	579	23.6
		大根のそぼろ煮 		だいこん ぶた肉 にんじん 干しいしのたけ 三温糖 しょうゆ 清酒 みりん でん粉 こねぎ		
10	月	牛乳 	うま辛キムチうどん	うどん 鳥がら ぶた肉 にんじん もやし キムチ 清酒 塩 てんめんジャン コチュジャン 白みそ しょうゆ ごま油 ねぎ にら	602	20.0
		春菊のかき揚げ 		たまねぎ にんじん ごぼう 大豆 しゅんぎく 薄力粉 鶏卵 塩 ベーキングパウダー なたね油		
12	水	牛乳 	人参とごぼうの炊き込みごはん	米 米粒麥 なたね油 とり肉 ごぼう にんじん 油揚げ みりん 清酒 三温糖 薄口しょうゆ	549	21.5
		栄養たっぷり貝たくさんみそ汁 		削り節(混合) ぶた肉 にんじん 生揚げ だいこん さといも ねぎ 清酒 白みそ 赤みそ		
13	木	牛乳 	小松菜とこんにゃくのごま和え	もやし こんにゃく こまつな にんじん 三温糖 塩 しょうゆ みりん ごま油 すりごま	678	29.3
		りんご 		りんご		
14	金	牛乳 	こまツナ和風パスタ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン ツナ たまねぎ ぶなしめじ 白ワイン 塩 こしょう 三温糖	634	21.4
		フレンチサラダ 		キャベツ にんじん きゅうり 白ワイン 塩 こしょう オリーブオイル 穀物酢		
17	月	牛乳 	チョコレートケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー バター グラニュー糖 チョコレート ピュアココア 鶏卵 ラム 粉糖	622	24.2
		セサミトースト 		食パン マーガリン 白すりごま グラニュー糖 牛乳		
18	火	牛乳 	チキンのスペイシートマト煮込み	鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ ジャガイモ ホールトマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース(AF) 赤ワイン 三温糖 塩 カレー粉 こしょう 薄力粉	695	25.3
		海藻サラダ 		海藻ミックス キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 なたね油		
19	水	牛乳 	タヌメン	蒸し中華めん 鳥がら 脊骨 にんじん ぶた肉 もやし はくさい ねぎ ホールコーン 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ ごま油 でん粉	621	22.8
		小松菜ぎょうざ 		ぎょうざの皮 ぶた肉 こまつな ねぎ しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ 清酒 ごま油 でん粉 なたね油		
20	木	牛乳 	ネーブルオレンジ	ネーブル	549	20.1
		麦ご飯 		米 米粒麦		
21	金	牛乳 	韓国風肉じゃが	こんにゃく しょうゆ ごま油 ぶた肉 清酒 みりん にんじん たまねぎ ジャガイモ キムチ にら 三温糖 コチュジャン	580	22.0
		きゅうりと大根の韓国風和え 		きゅうり だいこん 塩 コチュジャン 穀物酢 しょうゆ ごま油		
25	火	牛乳 	鶏肉と大豆のパクパク	米 米粒麥 なたね油 とり肉 大豆 にんじん 芽ひじき 三温糖 清酒 薄口しょうゆ	657	23.5
		炊き込みごはん 		だし昆布 削り節(混合) とうふ にんじん えのきだけ かまぼこ(梅) 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん ほうれんそう		
26	水	牛乳 	すまし汁	ツナ ホールコーン きゅうり だいこん 穀物酢 薄口しょうゆ なたね油 三温糖 白ごま マヨネーズ	551	30.3
		ツナマヨシャキシャキサラダ 		ツナ ホールコーン きゅうり だいこん 穀物酢 薄口しょうゆ なたね油 三温糖 白ごま		
27	木	牛乳 	魯肉飯(レーローハン)風	米 米粒麦 ぶた肉 こしょう 清酒 でん粉 なたね油 しょうゆ オイスター醤 みりん 三温糖 ごま油 こまつな	695	22.1
		わかめスープ 		鳥がら にんじん だけのこ水煮 生わかめ えのきだけ ねぎ 清酒 しょうゆ 塩 白ごま こしょう しょうが		
28	金	牛乳 	みかんジュース	みかん	567	21.3
		カツカレーライス 		米 米粒麥 なたね油 しょうが にんにく とり肉 にんじん たまねぎ 鳥がら 塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 オイスター醤 中濃ソース(AF) しょうゆ ケチャップ 赤ワイン ぶた肉 清酒 バン粉		
28	金	牛乳 	もやしのサラダ	もやし きゅうり にんじん なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう	567	21.3
		カリッと食感! 和風サラダ 		じゃがいも なたね油 こしょう 塩 だいこん こまつな きゅうり 穀物酢 レモン汁 しょうゆ かつおし		
28	金	牛乳 	人参ときのこの炊き込みごはん	米 米粒麥 なたね油 とり肉 えのきだけ ぶなしめじ にんじん 油揚げ 清酒 みりん 三温糖 薄口しょうゆ	567	21.3
		ごま香る彩りみそ汁 		削り節(かつお) ぶた肉 にんじん さつまいも ちくわ 清酒 白みそ 赤みそ ほうれんそう ごま油 すりごま		
28	金	牛乳 	カリッと食感! 和風サラダ	じゃがいも なたね油 こしょう 塩 だいこん こまつな きゅうり 穀物酢 レモン汁 しょうゆ かつおし		
		献立作成にチャレンジ! 6の2 6班 				

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

生が献立作成にチャレンジしまし
～家庭科「こんだてを工夫して」～

今月の地元農家の野菜は…

キャベツ、小松菜、大根、長ねぎ、にんじん：鈴木農園
ほうれん草：高橋農園

平均	604	24.0
基準値	650	26.8

