

# 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 聡子

令和6年度

| 日  | 曜 | 献立名  |   | 主な食品  | 栄養価             |              |
|----|---|--|---|---|-----------------|--------------|
|    |   |  |   |   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 3  | 月 | 牛乳<br>            | 恵方ちらし巻き(セルフ)<br>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 干しいたけ 高野豆腐 むきえび たけのこ水煮 三温糖 しょうゆ きゅうり 白ごま 焼きのり(個包装)<br>削り節(混合) ごま油 ぶた肉 にんじん じゃがいも こんにゃく 油揚げ ねぎ 大豆 清酒 赤みそ 白みそ                                   | 570             | 22.9         |
| 4  | 火 | 牛乳<br>            | スパイシーチキンバーガー<br>ABCスープ                                    | 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<br>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 じゃがいも 塩 こしょう ホールトマト缶 しょうゆ マカロニ  | 604             | 29.3         |
| 5  | 水 | 牛乳<br>            | 小松菜の菜飯<br>鮭の塩焼き<br>肉団子と白菜のスープ                             | 米 米粒麦 塩 なたね油 こまつな 白ごま 清酒<br>鮭切り身 塩<br>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 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ はくさい にら ごま油  | 553             | 31.6         |
| 6  | 木 | 牛乳<br>            | あなかけラーメン<br>カルピスゼリーポンチ                                    | 蒸し中華めん 鳥がら 豚骨 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 たけのこ水煮 干しいたけ 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<br>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  | 574             | 21.5         |
| 7  | 金 | 牛乳<br>            | 麦ごはん・骨太ふりかけ<br>大根のそぼろ煮<br>春雨サラダ                           | 米 米粒麦 ちりめんじゃこ かつおぶし 糸昆布 白ごま 穀物酢 しょうゆ みりん 三温糖<br>だいこん ぶた肉 にんじん 干しいたけ 三温糖 しょうゆ 清酒 みりん でん粉 かねぎ<br>もやし きゅうり にんじん はるさめ 穀物酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ ハム                                    | 579             | 23.6         |
| 10 | 月 | 牛乳<br>            | うま辛キムチうどん<br>春菊のかき揚げ<br>大根のハリハリ漬け                         | 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<br>たまねぎ にんじん ごぼう 大豆 しゅんぎく 薄力粉 鶏卵 塩 〆-ツグバガ- なたね油<br>切干大根 きゅうり にんじん 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ                                | 602             | 20.0         |
| 12 | 水 | 牛乳<br>            | 人参とごぼうの炊き込みごはん<br>栄養たっぷり具だくさんみそ汁<br>小松菜とこんにゃくのごま和え<br>りんご | 米 米粒麦 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<br>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<br>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 すりこま<br>りんご                             | 549             | 21.5         |
| 13 | 木 | 牛乳<br>            | 麦ごはん<br>ぶりカツ<br>かきたま汁<br>大根の昆布漬け                          | 米 米粒麦<br>ぶり切り身 しょうが しょうゆ 清酒 薄力粉 パン粉 なたね油<br>削り節(混合) にんじん とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ 鶏卵 でん粉 ねぎ ほうれんそう<br>だいこん きゅうり 塩昆布 塩 薄口しょうゆ ごま油   | 678             | 29.3         |
| 14 | 金 | 牛乳<br>            | こまつナ和風パスタ<br>フレンチサラダ<br>チョコレートケーキ                         | 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 しょうゆ こまつな<br>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<br>薄力粉 〆-ツグバガ- 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               | 634             | 21.4         |
| 17 | 月 | 牛乳<br>          | セサミトースト<br>チキンのスパイシートマト煮込み<br>海藻サラダ                       | 食パン マーガリン 白すりごま グラニュー糖 牛乳<br>鳥がら なたね油 とり肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ じゃがいも 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<br>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 | 622             | 24.2         |
| 18 | 火 | 牛乳<br>          | 麦ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>ニラ豚汁<br>ピリ辛きゅうり                        | 米 米粒麦<br>さば切り身 しょうが 清酒 しょうゆ 〆(タ-ス)(AF) でん粉 薄力粉 なたね油<br>削り節(混合) ごま油 ごぼう ぶた肉 にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく にら 清酒 赤みそ 白みそ<br>きゅうり 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油                                    | 695             | 25.3         |
| 19 | 水 | 牛乳<br>          | タンメン<br>小松菜ぎょうざ<br>ネーブルオレンジ                               | 蒸し中華めん 鳥がら 豚骨 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<br>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<br>ネーブル  | 621             | 22.8         |
| 20 | 木 | 牛乳<br>          | 麦ご飯<br>韓国風肉じゃが<br>きゅうりと大根の韓国風和え                           | 米 米粒麦<br>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 じゃがいも キムチ にら 三温糖 コチュジャン<br>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   | 549             | 20.1         |
| 21 | 金 | 牛乳<br>          | 鶏肉と大豆のパクパク炊き込みごはん<br>すまし汁<br>ツナマヨシャキシャキサラダ                | 米 米粒麦 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<br>だし昆布 削り節(混合) とうふ にんじん えのきたけ かまぼこ(梅) 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん ほうれんそう<br>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                    | 580             | 22.0         |
| 25 | 火 | 牛乳<br>          | 魯肉飯(ルーローハン)風<br>わかめスープ<br>みかん                             | 米 米粒麦 ぶた肉 こしょう 清酒 でん粉 なたね油 しょうゆ オイスターソース みりん 三温糖 ごま油 こまつな<br>鳥がら にんじん たけのこ水煮 生わかめ えのきたけ ねぎ 清酒 しょうゆ 塩 白ごま こしょう しょうゆ<br>みかん   | 657             | 23.5         |
| 26 | 水 | 牛乳<br>          | 鶏塩うどん<br>イカのから揚げ<br>親子豆サラダ                                | うどん 鳥がら とり肉 にんじん 油揚げ もやし 清酒 塩 薄口しょうゆ ごま油 ねぎ こまつな<br>いか しょうゆ しょうが 清酒 薄力粉 でん粉 なたね油<br>大豆 えだまめ キャベツ にんじん きゅうり なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう   | 551             | 30.3         |
| 27 | 木 | みかん<br>ジュース<br> | カツカレーライス<br>もやしのサラダ                                       | 米 米粒麦 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 〆(タ-ス)(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ ケチャップ 赤ワイン ぶた肉 清酒 パン粉<br>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                                     | 695             | 22.1         |
| 28 | 金 | 牛乳<br>          | 人参ときこの炊き込みごはん<br>ごま香る彩りみそ汁<br>カリッと食感!和風サラダ                | 米 米粒麦 なたね油 とり肉 えのきたけ 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<br>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 すりこま<br>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 かつおぶし         | 567             | 21.3         |

※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。

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| 平均  | 604 | 24.0 |
| 基準値 | 650 | 26.8 |

6年生が献立作成にチャレンジしました!

～家庭科「こんだてを工夫して」～  
詳細は、給食だよりをご確認ください。

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

