

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5年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳 ほうとう風うどん イカとちくわの天ぷら うま塩キャベツ	ほうとう麺 削り節(かつお) なたね油 ぶた肉 だいこん にんじん ぶなしめじ 干しいたけ かぼちゃ はくさい 清酒 赤みそ 白みそ こまつな イカ切り身 ちくわ 塩 薄力粉 鶏卵 なたね油 キャベツ にんじん ごま油 にんにく 塩昆布 塩 薄口しょうゆ	687	29.8
2	金	牛乳 大豆と昆布のたきこみご飯 いわしのカレー風味揚げ 行事食: 節分 節分けんちん汁 いちご	米 米粒麦 糸昆布 とり肉 にんじん だいす 薄口しょうゆ 清酒 三温糖 みりん さやいんげん いわし 清酒 しょうゆ カレー粉 でん粉 薄力粉 なたね油 削り節(かつお) なたね油 ごぼう 干しいたけ にんじん こんにゃく 油揚げ さといも とうふ ねぎ こまつな 清酒 塩 しょうゆ かまぼこ(鬼) いちご	586	26.5
5	月	牛乳 れんこんちらし寿司 なめこ汁 小松菜のごま和え	米 だし昆布 清酒 穀物酢 三温糖 塩 とり肉 れんこん にんじん だけのこ水煮 干しいたけ かんぴょう 三温糖 しょうゆ 鶏卵 なたね油 さやいんげん のり 削り節(混合) たまねぎ 油揚げ なめこ とうふ ねぎ 清酒 赤みそ 白みそ もやし こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ 清酒 すりごま	551	22.1
6	火	牛乳 麦ごはん・ごま塩 鶏とうすらのさっぱり煮 和風ポテトサラダ	米 米粒麦 白ごま 黒ごま 塩 とり肉 だいこん うすら卵 しょうが にんにく 穀物酢 しょうゆ 三温糖 じゃがいも にんじん きゅうり ホールコーン なたね油 穀物酢 しょうゆ こしょう かつおぶし マヨネーズ	619	27.4
7	水	牛乳 長崎ちゃんぽん のり塩ポテトビーンズ りんごゼリー	蒸し中華めん 鳥がら 豚骨 だし昆布 ぶた肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし ちくわ むきえび かまぼこ 清酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ 牛乳 ごま油 じゃがいも 大豆 でん粉 なたね油 塩 あおのり りんごジュース 粉寒天 三温糖 ゼラチン	665	26.5
8	木	牛乳 五目たきこみご飯 鮭の塩焼き 里芋入り豚汁	米 米粒麦 なたね油 にんじん ごぼう 干しいたけ 油揚げ こんにゃく 清酒 みりん 三温糖 薄口しょうゆ 鮭切り身 塩 煮干し ぶた肉 にんじん だいこん たまねぎ さといも とうふ ねぎ さやいんげん 清酒 赤みそ 白みそ	588	29.0
9	金	牛乳 照り焼きチキンバーガー 冬野菜のクリーム煮	セサミパンズ とり肉 清酒 しょうが でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ じゃがいも ぶた肉 鳥がら 薄力粉 なたね油 牛乳 白ワイン 塩 こしょう クリーム ほうれんそう	697	31.7
13	火	牛乳 里芋とまいたけのご飯 かじきの竜田揚げ 小松菜と大根のサラダ	米 米粒麦 さといも なたね油 まいたけ にんじん 油揚げ 清酒 みりん 薄口しょうゆ だし昆布 さやいんげん かじき切り身 しょうが 清酒 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 こまつな キャベツ だいこん にんじん なたね油 穀物酢 三温糖 塩 こしょう しょうゆ ツナ	698	27.9
14	水	牛乳 シーフーズパグェティ 彩りサラダ チョコレートケーキ	オリーブオイル なたね油 にんにく とうがらし パーコン たまねぎ いか むきえび 鮭角切り 白ワイン ほうれんそう 塩 こしょう しょうゆ スパゲティ パジル キャベツ 切干し大根 芽ひじき ホールコーン えだまめ 赤ピーマン 穀物酢 なたね油 オリーブオイル しょうゆ 塩 こしょう 三温糖 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 ビュアココア 鶏卵 ラム 粉糖	655	29.5
15	木	牛乳 豚スタミナ丼 みそけんちん汁	米 米粒麦 しょうが にんにく なたね油 ぶた肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン キムチ トウバンジャン てんめんジャン 清酒 三温糖 塩 しょうゆ ねぎ でん粉 白ごま 煮干し ごま油 ごぼう 干しいたけ にんじん こんにゃく 油揚げ さといも とうふ ねぎ こまつな 清酒 赤みそ 白みそ	611	27.5
16	金	牛乳 ポークカレーライス パワーアップサラダ	米 米粒麦 なたね油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 赤ワイン ケチャップ ぐつろ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 薄力粉 にんじん 鳥がら じゃがいも 塩 こしょう はちみつ こんにゃく 芽ひじき こまつな にんじん ホールコーン なたね油 しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう 三温糖 白ごま	673	24.3
19	月	牛乳 麦ごはん 白身魚のおろしソース にらたまスープ 即席漬け	米 米粒麦 ホキ切り身 清酒 塩 でん粉 なたね油 みりん 清酒 しょうゆ 穀物酢 だいこん 削り節(かつお) 清酒 塩 こしょう しょうゆ でん粉 鶏卵 とうふ にら ねぎ ごま油 だいこん きゅうり にんじん 塩 薄口しょうゆ	566	25.3
20	火	牛乳 うま辛キムチうどん 春菊のかき揚げ 大根のナムル	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 たまねぎ にんじん ごぼう 大豆 しゅんぎく 鶏卵 薄力粉 塩 ベーキングパウダー なたね油 切干し大根 だいこん にんじん こまつな 三温糖 しょうゆ ごま油 ラー油	628	22.3
21	水	牛乳 鮭ごはん 肉じゃが ピリ辛大根きゅうり	米 米粒麦 鮭ほくし身 清酒 塩 ちりめんじゃこ 白ごま こんにゃく しょうゆ なたね油 ぶた肉 清酒 みりん にんじん たまねぎ じゃがいも さやいんげん 三温糖 だいこん きゅうり 塩 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま油 ラー油	555	24.5
22	木	みかん ジュース パブリカライスの ホワイトソースかけ パリパリサラダ	米 米粒麦 パーコン たまねぎ なたね油 パブリカ粉 塩 こしょう とり肉 マッシュルーム バター 薄力粉 白ワイン 牛乳 チーズ クリーム パセリ ワタナ なたね油 わかめ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 切干し大根 穀物酢 上白糖 レモン汁 塩 こしょう しょうゆ	646	16.7
26	月	牛乳 セサミトースト チキンのスパイシートマト煮込み 海藻サラダ	食パン マーガリン すりごま グラニュー糖 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 赤汁 トマト ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 三温糖 塩 カレー粉 こしょう なたね油 薄力粉 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	662	25.9
27	火	牛乳 麦ごはん 成長期に食べたい! プリカツ 体あったかみそ汁 小松菜のごま和え	米 米粒麦 ぶり切り身 しょうが しょうゆ 清酒 みりん 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 煮干し にんじん だいこん じゃがいも 油揚げ 生わかめ ねぎ しょうが 白みそ 赤みそ もやし こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ 清酒 すりごま	682	29.2
28	水	牛乳 広島麺 小松菜ぎょうざ 清見オレンジ	中華めん ごま油 だし昆布 豚骨 鳥がら なたね油 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん だけのこ水煮 もやし たまねぎ 塩 こしょう 清酒 三温糖 しょうゆ 焼き豚 こまつな でん粉 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 清見オレンジ	664	23.3
29	木	牛乳 ブルコギ丼 ほたて入り白菜のスープ	米 米粒麦 ぶた肉 三温糖 にんにく ねぎ しょうゆ コチュジャン 清酒 なたね油 たまねぎ 干しいたけ 赤ピーマン もやし にら ごま油 塩 こしょう でん粉 鳥がら はくさい にんじん とうふ ねぎ ほたて水煮 清酒 薄口しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう でん粉 しょうが	573	26.5

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

白菜、じゃがいも: 田中農園

