

# 2月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	牛乳	とりそばうどん	米 油 しょうが にんにく とり肉 酒 砂糖 味醂 しょう油 鶏卵 ごま	556	28.0	
			さといもとあつあげのみそしる	削り節 さといも 生揚げ 長ねぎ ほうれん草 酒 みそ			
3	火	牛乳	せつぶんごはん	米 酒 淡口しょう油 油 にんにく ひじき とり肉 大豆 味醂 砂糖 しょう油	562	24.8	
			いわしのカレーあげ	いわし 酒 しょう油 にんにく しょうが カレー粉 米粉 片栗粉 油			
			おひたし	小松菜 もやし えのき かまぼこ 砂糖 酒 しょう油			
4	水	牛乳	シーフードピラフ	米 塩 鶏ガラ 油 ベーコン とり肉 玉ねぎ にんにく コーン いか えび 白ワイン こしょう バター パセリ	612	27.0	
			ビーンズチャウダー	鶏ガラ 油 ウィンナー 玉ねぎ にんにく じゃがいも 金時豆 大豆 小麦粉 バター 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ			
			みかんゼリー	みかんゼリー			
5	木	牛乳	ごはん・おかかふりかけ	米 油 かつお節 のり 味醂 しょう油 酒 ごま	571	19.9	
			だいこんのあつあつに	だいこん にんにく ぶた肉 こんにゃく 砂糖 味醂 酒 しょう油 みそ			
			そくせきづけ	キャベツ にんにく きゅうり 塩 しょう油			
6	金	牛乳	タンめん	中華麺 だし昆布 鶏ガラ 豚骨 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんにく もやし 白菜 コーン きくらげ 酒 塩 こしょう 淡口しょう油 ラー油 ごま油 片栗粉	629	22.0	
			じゃがまるくん	じゃがいも 塩 片栗粉 油 しょうが 玉ねぎ ぶた肉 しょう油 砂糖			
9	月	牛乳	ごはん	米 油	569	20.3	
			マーボーはるさめ	油 しょうが にんにく 長ねぎ 豆板醤 ぶた肉 にんにく たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 鶏ガラ 酒 砂糖 しょう油 みそ 甜面醬 味醂 春雨 片栗粉 ごま油			
			ちゅうかサラダ	わかめ もやし にんにく だいこん きゅうり 酢 しょう油 砂糖 こしょう からし ごま油 油			
10	火	牛乳	フィッシュフライバーガー	こどもパン タラ 白ワイン 塩 こしょう 米粉 パン粉 油 キャベツ 中濃ソース	589	29.1	
			やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ とり肉 白ワイン にんにく マッシュルーム 白菜 コーン 塩 こしょう 淡口しょう油			
12	木	のおよ グルト	クリームソースのスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 油 牛乳 にんにく ベーコン 玉ねぎ 白ワイン 塩 こしょう クリームコーン 生クリーム チーズ ほうれん草	597	21.3	
			コーンサラダ	キャベツ にんにく きゅうり コーン ごま油 油 しょう油 こしょう 砂糖 塩			
			ココアラフク	小町麩 バター 砂糖 ココア			
13	金	牛乳	こぎつねずし	米 だし昆布 油 酢 砂糖 塩 とり肉 酒 油揚げ にんにく 干しいたけ しょう油 味醂	583	22.0	
			すましじる	削り節 かまぼこ えのき 小松菜 長ねぎ 酒 塩 しょう油			
			きなこケーキ	米粉 小麦粉 きな粉 砂糖 豆乳 油 ベーキングパウダー			
16	月	牛乳	あつあげいりホイコーローどん	米 油 ぶた肉 にんにく しょうが 甜面醬 豆板醤 酒 生揚げ 長ねぎ しいたけ キャベツ ピーマン 塩 しょう油 砂糖 こしょう 片栗粉	571	20.5	
			ナムル	切干だいこん もやし 小松菜 にんにく しょう油 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく			
17	火	牛乳	きつねうどん	削り節 だし昆布 地粉うどん 油揚げ 砂糖 しょう油 にんにく 長ねぎ 小松菜 酒 味醂 塩 淡口しょう油	641	22.7	
			おさつコロッケ	さつまいも 玉ねぎ ぶた肉 油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油			
18	水	牛乳	メキシカンピラフ	米 トマトジュース 塩 油 にんにく ぶた肉 ウィンナー にんにく 玉ねぎ トマトケチャップ 赤ワイン こしょう ローリエ パプリカ チリパウダー ピーマン	566	26.5	
			さけのムニエル	鮭 白ワイン 塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油 バター			
			グリーンサラダ	キャベツ きゅうり えだまめ 酢 油 塩 砂糖 こしょう マスタード			
19	木	牛乳	さくらごはん	米 だし昆布 しょう油 酒 油	596	18.0	
			さくらえびとしらすのかきあげ	玉ねぎ ごぼう ほうれん草 コーン しらす干し さくらえび 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油			
			ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんにく しょう油 砂糖 みそ 味醂 ごま			
			みかん	みかん			
20	金	牛乳	カレーライス	米 油 玉ねぎ しょうが にんにく ぶた肉 赤ワイン にんにく じゃがいも 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 小麦粉	613	21.4	
			コールスローサラダ	キャベツ にんにく きゅうり コーン 油 酢 塩 こしょう 砂糖			
24	火	牛乳	フレンチトースト	食パン バター 牛乳 鶏卵 砂糖 バニラエッセンス	651	24.6	
			ポトフ	鶏ガラ ローリエ オリーブ油 にんにく じゃがいも にんにく 玉ねぎ キャベツ ウィンナー とり肉 塩 こしょう しょう油 小松菜			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
25	水	牛乳	キムチチャーハン	米 油 ごま油 ぶた肉 白菜キムチ ニラ しょう油 塩 鶏卵	634	20.3	
			パリパリサラダ	ワンタンの皮 油 キャベツ にんにく コーン きゅうり ひじき 塩 こしょう 酢 しょう油 からし			
			にんにくケーキ	にんにく 鶏卵 油 砂糖 ベーキングパウダー 小麦粉 シナモン 塩			
26	木	牛乳	ソースやきそば	中華麺 ごま油 油 ぶた肉 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ 酒 中濃ソース ウスターソース	555	22.2	
			ポテトサラダ	じゃがいも 酢 ハム にんにく きゅうり コーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ			
27	金	牛乳	わかめごはん	米 油 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ ごま	582	24.3	
			とりにくのからあげ	とり肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょう油 片栗粉 小麦粉 油			
			ツナサラダ	ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 酢 しょう油 砂糖 こしょう			
			いちご	いちご			

※献立は都合により変更することがあります。

※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。

【埼玉県産食材】  
米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ



【新座市産食材】  
ながねぎ

学校給食 食事摂取 基準	650
月平均	26.8
	593
	23.1