



# 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) 当人当量 (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	その他	
1 (木)	牛乳	牛乳				556
	ほうれん草のペペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル 米サラダ油	玉ねぎ ほうれん草 エリンギ にんにく	塩 醤油 こしょう 赤唐辛子	
	ポテチキンサラダ	とり肉	じゃがいも マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	塩 酢 ワイン こしょう	
2 (金)	牛乳	牛乳				597
	福豆ごはん	ひじき とり肉 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん	酒 みりん 醤油	
	いわしのから揚げ 切干し大根の煮付け	いわし 油揚げ	薄力粉 でん粉 なたね油 米サラダ油 砂糖	しょうが にんじん 切干し大根 小松菜	酒 醤油 みりん 醤油	
5 (月)	牛乳	牛乳				558
	炊き込みビビンバ	豚肉 高野豆腐	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし	醤油 酒 トウバンジャン みりん 酢 一味唐辛子	
6 (火)	飲むヨーグルト	アシドミルク				636
	ライスボール		ライスボール(乳使用)			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	
7 (水)	牛乳	牛乳				582
	マーボー白菜丼	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ にんじん たら 白菜	酒 醤油 みそ テンメンジャン トウバンジャン ラー油 みりん	
	春雨スープ	とり肉	緑豆春雨	にんじん たけのこ もやし 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
8 (木)	牛乳	牛乳				592
	焼肉ガーリックピラフ	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) 塩 こしょう 醤油 酒	
	ABCスープ	とり肉	米サラダ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	鶏がら(だし) ワイン 醤油 塩 こしょう	
9 (金)	牛乳	牛乳				568
	味噌ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし コーン キャベツ たら	だし昆布 豚骨(だし) 鶏がら(だし) トウバンジャン みそ 酒 醤油 こしょう	
	ヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 りんご缶 黄桃缶 パイン缶		
13 (火)	牛乳	牛乳				557
	枝豆とコーンの茶めし		米 米粒麦	枝豆 コーン	だし昆布 酒 醤油	
	みそおでん	昆布 さつま揚げ つみれ 竹輪 がんもどき(ごま入)	さといも ちくわぶ	こんにゃく 大根	けずり節(だし) だし昆布 酒 みそ	
14 (水)	牛乳	牛乳				581
	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	ツイストパン なたね油 砂糖		ココア	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	サラダこんにゃく キャベツ にんじん きゅうり コーン	こしょう 醤油 酢	
15 (木)	牛乳	牛乳				599
	麦ごはん		米 米粒麦			
	鮭の辛味だれ	鮭	でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ	酒 塩 こしょう 醤油 みりん 酢 トウバンジャン	
16 (金)	牛乳	牛乳				588
	麦ごはん		米 米粒麦			
	すき焼き風煮	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	砂糖 焼きふ	こんにゃく にんじん 長ねぎ 白菜 春菊	けずり節(だし) 酒 みりん 塩 醤油	
19 (月)	牛乳	牛乳				572
	スパゲッティアラビアータ	ベーコン 豚肉	スパゲッティ オリーブオイル 米サラダ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶	赤唐辛子 ケチャップ ワイン 塩 こしょう	
	カリカリサラダ		じゃがいも なたね油 米サラダ油	コーン にんじん キャベツ きゅうり	塩 チリパウダー 酢 こしょう 醤油	
20 (火)	牛乳	牛乳				614
	五目ごはん		米 米粒麦 米サラダ油 砂糖			
	ホッケの一夜干し	ホッケ	でん粉 薄力粉 なたね油			
21 (水)	牛乳	牛乳				655
	ちゃんぽん麺	豚肉 えび いか かまぼこ	中華麺 ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 こねぎ	豚骨(だし) 鶏がら(だし) 酒 塩 けずり節(だし) こしょう 醤油	
	ウィンナーとチーズの春巻き ミニトマト	Feウインナー チーズ	春巻きの皮 薄力粉 なたね油	ミニトマト		
22 (木)	牛乳	牛乳				589
	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	キムチ たら	塩 こしょう 醤油 酒	
	ワンタンスープ	とり肉	米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 醤油 こしょう	
26 (月)	牛乳	牛乳				638
	チキンカレー	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ワイン 塩 こしょう 鶏がら(だし) カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		米サラダ油	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	酢 塩 こしょう	
27 (火)	牛乳	牛乳				577
	関西うどん	とり肉 なると	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜 干し椎茸	けずり節(だし) だし昆布 酒 みりん 醤油	
	お好み揚げ	しらす 卵 かつお節 青のり	薄力粉 なたね油	長ねぎ キャベツ	中濃ソース ケチャップ ワイン	
28 (水)	牛乳	牛乳				599
	麦ごはん		米 米粒麦			
	いわしの甘露煮	いわし	砂糖	しょうが	醤油 酒 酢 だし昆布	
29 (木)	牛乳	牛乳				593
	パプリカライスの ホワイトソースがけ	ベーコン えび 牛乳 チーズ	米 麦 米サラダ油 バター 薄力粉 生クリーム	玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ	パプリカ 塩 こしょう ワイン	
	野菜スープ	とり肉		玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ	ワイン 塩 こしょう 醤油	

※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。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。