



2月給食献立予定表

新座市立東野小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (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	そのほか	
2 (月)	牛乳	牛乳				649 26.3
	麦ご飯		米 麦			
	ぶりの唐揚げ	ぶり	でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
	キャベツとブロッコリーのサラダ		米サラダ油	キャベツ ブロッコリー コーン	酢 塩 こしょう	
	大根とわかめのみそ汁	わかめ 油あげ		大根 長ねぎ 小松菜	みそ 鰹節	
3 (火) 	牛乳	牛乳				667 28.7
	いわしのかば焼き丼	いわし	米 麦 でん粉 米サラダ油 三温糖 薄力粉	しょうが	醤油 みりん	
	はくさいの昆布漬け	昆布		はくさい きゅうり	塩 醤油	
	呉汁	ぶた肉 油あげ 大豆	ごま油	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	酒 みそ 煮干	
4 (水)	牛乳	牛乳				580 27.7
	麦ご飯		米 麦			
	豚肉とキャベツの炒めもの	厚あげ ぶた肉	米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ 小松菜	豆板醤 酒 甜面醤 塩 醤油	
	かきたま汁	とり肉 とうふ 卵	でん粉	長ねぎ 小松菜	醤油 塩 酒 鰹節 鯖節	
5 (木)	牛乳	牛乳				596 27.2
	たらこスパゲッティ	たらこ イカ のり	スパゲティ 米サラダ油 バター クリーム	玉ねぎ	塩 醤油	
	ツナサラダ	ツナ ひじき	さとう 米サラダ油	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	醤油 酢 こしょう 塩	
	いちごゼリー		いちごゼリー			
6 (金)	牛乳	牛乳				577 23.7
	セルフホットドック	ウインナー	コッペパン 米サラダ油		ケチャップ 中濃ソース	
	ゆできゃべつ			きゃべつ		
	ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	
9 (月)	牛乳	牛乳				585 23
	ちゃんぽん麺	ぶた肉 えび かまぼこ	中華めん ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい もやし 干ししいたけ こねぎ	塩 酒 こしょう 鳥がら 豚骨 鰹節 鯖節	
	サイダーゼリーポンチ		さとう サイダー	パイン缶 黄桃缶 りんご缶	寒天 ぶどう酒	
10 (火)	牛乳	牛乳				573 25.1
	スパイシーピラフ	とり肉	米 麦 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん コーン トマト ピーマン	トマトピューレ ぶどう酒 塩 こしょう パプリカ チリパウダー オールスパイス	
	豚肉と白菜のスープ煮	ぶた肉 ウインナー	じゃがいも 米サラダ油	にんじん 玉ねぎ はくさい パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう 鳥がら	
12 (木)	牛乳	牛乳				620 23.3
	わかめとじゃこのごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 ごま		塩	
	魚の煮付け	さば	三温糖 でん粉	しょうが	醤油 みりん 塩 昆布	
	白菜とかぶの和え物			白菜 かぶ にんじん	醤油 塩	
13 (金)	牛乳	牛乳				592 20.5
	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	ツイストパン なたね油 三温糖 ココア			
	ハートマカロニスープ	とり肉	米サラダ油 米粉マカロニ	玉ねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム キャベツ	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
	コーンサラダ		米サラダ油	コーン 切干大根 小松菜 キャベツ	こしょう 醤油 塩 酢	
16 (月)	牛乳	牛乳				571 23.1
	枝豆とコーンの茶めし		米 麦	えだまめ コーン	酒 醤油	
	みそおでん	昆布 さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき	さといも ちくわぶ	こんにゃく 大根	酒 みそ 鰹節 鯖節	
	しらぬい			しらぬい		
17 (火)	牛乳	牛乳				632 29.6
	ツナそぼろ丼	ツナ 卵	米 麦 米サラダ油 三温糖	しょうが にんじん	酒 みりん 醤油	
	豆腐入り肉団子のスープ	とり肉 押しとうふ	でん粉 ごま油	長ねぎ 干ししいたけ もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ	酒 みりん 醤油 塩 こしょう 鳥がら	
18 (水)	牛乳	牛乳				700 27
	照り焼きチキンバーガー	とり肉 マヨネーズ（ノンエッグ）	子供パン でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖	しょうが ごぼう	酒 醤油 みりん 酢	
	コーンクリームスープ	牛乳	米サラダ油 バター 薄力粉 クリーム	玉ねぎ コーン パセリ	塩 こしょう 鳥がら	



2月給食献立予定表

新座市立東野小学校

19 (木)	牛乳	牛乳				568 22.8
	関西うどん	油あげ とり肉 なると	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜 干ししいたけ	酒 みりん 醤油 昆布 鰹節 鯖節	
20 (金)	お好み焼き揚げ	干しえび イカ 青のり かつおぶし	やまといも 薄力粉 なたね油	キャベツ 長ねぎ	中濃ソース ケチャップ ぶどう酒 塩 こしょう	609 25.9
	牛乳	牛乳				
24 (火)	麦ご飯		米 麦			577 29.8
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ	米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ にんじん にら	豆板醤 酒 醤油 甜面醤 鳥がら	
	五目春雨スープ	とり肉	はるさめ ごま油 米サラダ油	たけのこ もやし にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ	塩 こしょう 鳥がら 醤油 酒	
25 (水)	牛乳	牛乳				581 23.1
	カレービーンズドッグ	とり肉 大豆 チーズ	コッペパン 米サラダ油	にんじん 玉ねぎ 切干大根	塩 こしょう カレー粉 中濃ソース	
	ポパイスープ	卵 とり肉	じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ ほうれんそう	塩 こしょう 酒 醤油 鳥がら	
26 (木)	みかんゼリー		みかんゼリー			675 28.9
	牛乳	牛乳				
	豚キムチ焼きそばの ウインナー添え	ぶた肉 ウインナー	中華めん ごま油 三温糖	にんじん キムチ にら	塩 こしょう コチュジャン 醤油 酒	
27 (金)	中華チキンハムサラダ	チキンハム	三温糖 ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん	醤油 酢 塩 こしょう	582 26.8
	牛乳	牛乳				
	ぶりカツ丼	ぶり	米 麦 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖		塩 こしょう 酒 醤油	
27 (金)	のっぺい汁	とり肉	ごま油 さといも でん粉	ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ 長ねぎ	酒 醤油 みりん 鰹節 鯖節	582 26.8
	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
27 (金)	すき焼風煮	ぶた肉 こうや豆腐 焼きとうふ	三温糖 車ふ	にんじん 長ねぎ はくさい しゅんぎく こんにゃく	酒 みりん 塩 醤油 鰹節 鯖節	582 26.8
	大根のハリハリ漬け		三温糖	切干大根 きゅうり にんじん	醤油 塩 酢	

※栄養価は中学年の値を基準としていますが、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

※天候不良等により、食材の変更をする場合があります。

給食食材費について ゆうちょ銀行による自動引落としになります。【引き落とし日:2月5日(木)】

給食費:毎月4000円(振込手数料は1人につき10円かかります) ※スムーズな会計処理にご協力をお願いいたします。

引落日:毎月5日(祝休日は翌営業日)

※給食費は、食材料費にあてさせていただきます。



【行事食等】

- 3日:節分献立【いわしのかば焼き・呉汁】 邪気を払い健康にすごせるようにという意味を込めて、豆まきをしたり、ひいらぎやいわしを飾る風習から、“いわしのかば焼き”と大豆を使用した“呉汁”を取り入れました。
- 14日:バレンタインデーにちなんだ献立【ココアミルク揚げパン・ハートマカロニスープ】
子供たちが好きなココア揚げパンとハートの形をした米粉マカロニを加えた野菜スープを取り入れました。
- 18日:新潟県の郷土料理【ぶりカツ丼・のっぺい汁】 ごはんの上に醤油タレを染み込ませた“ぶりカツ”をごはんのにのせて食べる“ぶりカツ丼”と、里芋からでるとろみをつけ、醤油で味をつけた“のっぺい汁”です。
- 19日:大阪府の料理【関西うどん・お好み焼き揚げ】
だしを効かせたうどんと、えびやいか等を加えたお好み焼きを油で揚げて作ります。
- 6年生が考えた“東野小のみんなが食べて元気になるパワーアップメニュー”

家庭科で学んだことを生かし、6年生が給食の献立作成にチャレンジしました。栄養バランスの他に、地産地消を意識した食材の使用、価格調整、全体の彩りなどを考慮し、班ごとに作成しました。その後、他のクラスに投票してもらい、もっとも票が多かった班の献立を実施します。栄養教諭と調理員が最終調整して、給食として取り入れます。お楽しみに。

・2日(3組)献立テーマ:冬が旬の食材を使った栄養満点献立!

・4日(1組)献立テーマ:旬の野菜と5大栄養素がとれちゃう?!健康メニュー 【2・4組は1月実施済です。】

今月の新座市内でとれる新鮮野菜は、「**長ねぎ**」です。



毎月届く新座市内農家「鈴木農園」さんの野菜は、寒さに負けじと育ち、色が濃くて甘みのあっておいしいです。1月に降った雪の影響で野菜の生育にも遅れがでていると伺いました。農家の方が手間をかけて育てた野菜です。しっかり食べて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

