

# 令和5年 2月 献立表

毎月19日は「食育の日」です。みんなで食育に取り組みましょう。

和光市立下新倉小学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
1	水	牛乳	ごはん	精白米 強化米 米油 酒	664	24.9
			みぞれじる	だいこん とり肉 油あげ にんじん はくさい しめじ こまつな ながねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ		
			さばのぶなかぼし	さば		
			ひじきとじゃがいものいために	ぶた肉 じゃがいも にんじん こんにやく ひじき 米油 三温糖 しょうゆ みりん さやいんげん		
2	木	牛乳	はつがげんまいごはん	精白米 発芽玄米 強化米 米油 酒	621	25.2
			すましじる	かまぼこ にんじん こまつな みずな えのきたけ ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
			とりねぎどん	とり肉 酒 たまねぎ にんじん こんにやく ちくわ ながねぎ 米油 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 一味唐辛子 てんぷん		
			ゼリー	いちごゼリー		
3	金	牛乳	ごはん	精白米 強化米 米油 酒	708	26.6
			みそじる	とり肉 酒 じゃがいも にんじん キャベツ しめじ ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ		
			いわしとだいのかりかりあげ	いわし 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 大豆 米油 三温糖 みりん 酢		
6	月	牛乳	ごはん	精白米 強化米 米油	692	25.5
			ちゅうかスープ	とり肉 酒 にんじん どうもろこし はくさい チンゲンサイ 塩 こしょう しょうゆ とりガラ ごま油		
			すぶた	ぶた肉 酒 しょうが てんぷん 米油 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン にんにく しょうが 三温糖 ケチャップ しょうゆ 酢		
7	火	牛乳	ツイストパン	パン	622	24.8
			ほうれんそうのスープ	とり肉 酒 ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ 塩 こしょう しょうゆ とりガラ		
			パンネのミートグラタン	パンネ ぶた肉 ワイン しょうが たまねぎ にんじん 米油 じゃがいも デミグラスソース ケチャップ トマト 塩 こしょう ローリエ ナツメグ ソース チーズ		
8	水	牛乳	ちやめし	精白米 強化米 米油 みりん しょうゆ 塩 米油 けずりぶし	653	24.5
			おでん	にんじん だいこん じゃがいも こんにやく がんもどき ちくわ さつまあげ こんぶ うずらたまご 酒 三温糖 しょうゆ 塩 けずりぶし		
			あおないため	ぶた肉 酒 にんじん もやし キャベツ こまつな 米油 塩 こしょう しょうゆ		
			きせつのくだもの	きよみオレンジ		
9	木	牛乳	うどん	うどん 米油 ごま油	630	26.3
			キムチうどん	ぶた肉 にんじん にはくさい もやし ながねぎ にんにく ごま油 しょうゆ みりん みそ 酒 はくさいキムチ けずりぶし こんぶ		
			ふわっかりあげ	大豆 こうやどうふ てんぷん とり肉 しょうが しょうゆ てんぷん 米油 えだまめ 三温糖 みりん		
			デザート	ガトーショコラ		
10	金	牛乳	とおかまちごはん	精白米 強化米 米油 酒	615	24.1
			のっぺいじる	とり肉 酒 にんじん ごぼう だいこん こんにやく さといも こまつな ながねぎ 塩 みりん しょうゆ てんぷん けずりぶし こんぶ		
			さけのやきつけ	ぎんざけ 酒 しょうゆ みりん 三温糖 てんぷん		
			にんじんしりしり	にんじん ツナ 米油 しょうゆ 三温糖 みりん		
13	月	牛乳	とりごぼうごはん	精白米 強化米 とり肉 酒 にんじん ごぼう こうやどうふ 米油 三温糖 塩 しょうゆ けずりぶし さやいんげん	682	29.7
			かきたまじる	にんじん えのきたけ たまご ほうれんそう みずな わかめ 酒 塩 しょうゆ てんぷん けずりぶし こんぶ		
			さかなのおろしだれがけ	まだい しょうが 酒 てんぷん 米油 だいこん 三温糖 塩 しょうゆ 酢		
14	火	牛乳	はつがげんまいごはん	精白米 強化米 米油 発芽玄米	666	29.1
			あさりのみそじる	あさり 酒 キャベツ しめじ 油あげ こまつな ながねぎ みそ にぼし こんぶ		
			スタミナどん	ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ しょうが にんにく 米油 三温糖 みりん トウバンジャン てんぷん ぼんとうねぎ ごま		
15	水	牛乳	こどもパン	パン	712	30.7
			クリームシチュー	ベーコン いか えび ワイン たまねぎ にんじん さつまいも ブロッコリー 米油 塩 こしょう 牛乳 スキムミルク 小麦粉		
			とりにくのコーンフ레이크やき	とり肉 ワイン 塩 こしょう ガーリック粉 マヨネーズ コーンフ레이크		
16	木	牛乳	むぎごはん	精白米 米粒麦 強化米 米油 酒	683	22.7
			はるさめスープ	とり肉 酒 にんじん はるさめ チンゲンサイ ながねぎ はくさい 塩 こしょう しょうゆ とりガラ		
			マーボーだいこん	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん しいたけ 大豆 だいこん にはくさい ながねぎ 米油 トウバンジャン 酒 三温糖 しょうゆ テンメンジャン みそ てんぷん		
			ゼリー	いよかんゼリー		
17	★金	牛乳	ごはん	精白米 強化米 米油 酒	658	25.7
			どさんこじる	ぶた肉 酒 たまねぎ にんじん どうもろこし じゃがいも にんにく しょうが 米油 みそ けずりぶし こんぶ		
			ザンギ	とり肉 酒 しょうゆ しょうが にんにく てんぷん 米油		
			はくさいのまつまえつけふう	はくさい こんぶ するめ にんじん きりぼしだいこん 三温糖 みりん 酒 しょうゆ		
20	月	牛乳	わかめごはん	精白米 強化米 米油 わかめ	657	23.5
			すましじる	とうふ にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう みずな 酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
			さかなのあまずあんかけ	青ヒラス 酒 しょうが てんぷん 米油 にんじん たまねぎ ビーマン 三温糖 酢 しょうゆ		
			きせつのくだもの	いちご		
21	火	牛乳	ミニフレンチトースト	パン 卵 牛乳 上白糖 はちみつ バター グラニュー糖	647	23.2
			スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル		
			ミートソース	ぶた肉 たまねぎ にんじん セロリー 大豆 トマト にんにく しょうが オリーブオイル ローリエ ワイン 小麦粉 米油 ケチャップ ソース 塩 こしょう		
			フルーツミックス	パイン缶 みかん缶 おうとう缶 ぶどうゼリー 豆乳プリン		
22	水	牛乳	はつがげんまいごはん	精白米 発芽玄米 強化米 米油 酒	656	26.5
			トックスープ	とり肉 酒 にんじん だいこん しいたけ トック チンゲンサイ ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ		
			ダッカルビ	とり肉 酒 たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ さつまいも にんにく しょうが ごま油 三温糖 しょうゆ コチュジャン てんぷん		
24	金	牛乳	ごはん	精白米 強化米 米油 酒	668	27.5
			みそじる	ぶた肉 にんじん しめじ 油あげ キャベツ みずな 酒 みそ けずりぶし こんぶ		
			きびなごのからあげ	きびなご 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油		
			ちくぜんに	とり肉 酒 ごぼう にんじん こんにやく たけのこ しいたけ こうやどうふ 米油 三温糖 しょうゆ みりん		
27	月	牛乳	むぎごはん	精白米 米粒麦 強化米 米油 酒	709	23.5
			ポークカレー	ぶた肉 ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく しょうが セロリー ローリエ カレー粉 米油 はちみつ ケチャップ ソース しょうゆ ガラムマサラ 塩 こしょう 小麦粉		
			ポイルサラダ	にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 米油 酢 三温糖 塩 しょうゆ		
28	火	牛乳	うどん	うどん 米油 ごま油	583	27.9
			きつねうどん	とり肉 酒 にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ 油あげ 三温糖		
			いかのかりんあげ	いか 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油		
			ヨーグルト	ヨーグルト		

\*食材等の都合により献立を変更することがあります。

\*毎月19日は「食育の日」です。★マークは「食育の日」献立実施日です。

日本各地の郷土料理を取り入れてまいります。(2月 北海道:どさんこ汁 ザンギ 白菜の松前漬(風))

\*小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。

\*小魚は魚卵を含む場合があります。



2月 和光市の農産物

ブロッコリー だいこん キャベツ  
ほうれんそう ながねぎ にんじん

月平均

659 25.9