

2月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (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200ml キムチチャーハン ワントンスープ ヨーグルト	牛乳 やきばた 卵 ばた肉 ヨーグルト	米 むぎ ごま油 米サラダ油 ウェーブワントン	キムチ にら もやし にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	塩 酒 しょうゆ こしょう	601 24.7
3 (火)	牛乳200ml 福豆ごはん いわしフライ 辛子和え 	牛乳 ひじき とり肉 だいず いわし 卵	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 小麦粉 パン粉 なたね油	にんじん もやし こまつな	酒 みりん しょうゆ 中濃ソース 辛子	601 28.2
4 (水)	牛乳200ml ガーリックトースト ポトフ	牛乳 とり肉 ウインナー	食パン ソフトタイプ オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	553 21.4
5 (木)	牛乳200ml きび入り青菜ご飯 打ち込み汁 みかん 	牛乳 ばた肉 あぶらあげ	米 きび 米サラダ油 うどん	ほうれんそう にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな みかん	酒 みりん しょうゆ 塩 みそ	555 19.2
6 (金)	牛乳200ml ご飯 四川豆腐 大根と白菜の昆布漬 	牛乳 ばた肉 とうふ こんぶ	米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん にら だいこん はくさい	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン 塩	602 25.5
9 (月)	牛乳200ml 醤油ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 ばた肉 なたね	蒸し中華めん ごま油 白玉もち さとう	にんじん もやし コーン こまつな ねぎ にんにく しょうが 甘夏缶 パイン缶	酒 みりん 塩 しょうゆ ぶどう酒	633 21
10 (火)	牛乳200ml 豚肉のみぞれ丼 春雨スープ	牛乳 ばた肉 とり肉	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ ごま油	しょうが だいこん こねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ 唐辛子 塩 こしょう	650 27.7
12 (木)	牛乳200ml ご飯 さばの文化干し 豚汁	牛乳 さば ばた肉 なまあげ	米 じゃがいも 米サラダ油	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	酒 みそ	650 28
13 (金)	牛乳200ml カレーライス コーンサラダ 	牛乳 ばた肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	659 22.4
16 (月)	牛乳200ml チキンライス ABCスープ プチアップルパイ 	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 マカロニ パイシート グラニュー糖 粉砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 青ピーマン キャベツ ほうれんそう りんご缶	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ	538 19.7
17 (火)	牛乳200ml かしわうどん 冬野菜のかき揚げ	牛乳 とり肉 あぶらあげ だいず ちくわ	うどん 小麦粉 なたね油	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ しゅんぎく ごぼう	酒 みりん しょうゆ パ-キングパ-ウ-	544 21.6
18 (水)	牛乳200ml わかめご飯 ぶりの照り焼き おひたし 	牛乳 わかめ ぶり	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが もやし ほうれんそう にんじん	みりん 酒 しょうゆ	555 24.1
19 (木)	牛乳200ml きな粉揚げパン 森のシチュー 	牛乳 きな粉 とり肉 ウインナー	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 さつまいも 小麦粉 クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ パセリ	塩 酒 こしょう ぶどう酒	698 23.4
20 (金)	牛乳200ml 鶏そぼろ丼 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 卵 あぶらあげ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん だいこん こまつな	酒 みりん しょうゆ みそ	586 29.4
24 (火)	牛乳200ml にんじんご飯 かじきの竜田揚げ みそ和え 	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ かじき	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 さとう ごま油	にんじん しょうが もやし ほうれんそう	酒 みりん しょうゆ みそ	573 26
25 (水)	コーヒーミルク 玉ねぎのピラフ ホワイトシチュー 	コーヒーミルク ウインナー とり肉 牛乳	米サラダ油 米 むぎ じゃがいも 小麦粉 クリーム	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ	酒 オールスパイス 塩 こしょう ぶどう酒	664 20.6
26 (木)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース 海藻サラダ	牛乳 ばた肉 だいず 海藻ミックス	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	639 27.2
27 (金)	牛乳200ml パワーアップふりかけごはん 肉豆腐 みかん	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ばた肉 焼きとうふ	米 むぎ ごま 三温糖 焼ふ	ゆかり しらたき にんじん たまねぎ ねぎ こまつな みかん	酒 しょうゆ みりん	573 26.2

- * 栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。
- * 使用している材料をすべて記載していません。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、陣屋小学校 栄養士までご相談ください。
- * 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。