



2月分学校給食予定献立表

【給食目標】 カゼに負けない体をつくろう



所沢市立柳瀬小学校

日	曜	献立名		(黄)おもに エネルギーの もとになる食品	(赤)おもに 体をつくる もとになる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
3	月	節分献立 だいずごはん	牛乳	イワシのいそペフライ こんにゃくサラダ すましじる	こめ、もちこめ、 あぶら、さとう、ごま こむぎこ、パンこ、	牛乳、とり肉、だいず、 あぶらあげ、イワシ、 あおのり、かまぼこ、 とうふ	さやえんどう、こんにゃく、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ	550	22.2
4	火	ガーリック トースト	牛乳	ポトフ イカとコーンのサラダ いちごヨーグルト	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、イカ、 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	540	22.6
5	水	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき きりぼしだいこんの ハリハリづけ あげとうふのピリカラに	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、ハム、とり肉、 メヌケのさいきょうづけ、 なまあげ	きりぼしだいこん、きゅうり、 もやし、だいこん、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、 はくさいキムチ	548	27.0
6	木	祝150周年スペシャル献立 所沢牛を使った 若獅子 カレーライス	牛乳	柳瀬フレッシュサラダ ハッピーいちご園のいちご 祝150周年ミニカップケーキ	こめ、むぎ、あぶら、 カレールウ、さとう、 ミニカップケーキ	牛乳、牛肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、いちご	636	25.4
7	金	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ コンスープ	パン、あぶら、さとう	牛乳、ハンバーグ、 とり肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	569	24.5
10	月	ごはん	牛乳	ブリのてりあげ はくさいのしおこんぶあえ キャベツのとんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ブリ、こんぶ、 ぶた肉、なまあげ、 みそ	しょうが、はくさい、きゅうり、 にんじん、キャベツ、ねぎ、 こんにゃく	582	23.4
12	水	ブルコギどん	牛乳	ワンタンスープ きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう、 はるさめ、かたくりこ、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、とり肉	ねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、にら、 はくさい、しいたけ、オレンジ	661	24.4
13	木	さけごはん	牛乳	うすらたまごのくしフライ かくやあえ ほうとうふうじる	こめ、ごま、あぶら	牛乳、サケ、とり肉、 うすらたまごのくしフライ、 あぶらあげ、みそ	たくあん、きゅうり、かぼちゃ、 だいこん、はくさい、ねぎ、 にんじん、しいたけ	558	21.6
14	金	バレンタイン献立 スパゲティ ミートソース	牛乳	だいこんときゅうりのサラダ 手づくりココアプリン	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 生クリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマト、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	659	28.6
17	月	わふう ピビンバ	牛乳	はるさめとたまごのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、たまご	にんにく、うめ、しいたけ、 きりぼしだいこん、もやし、 こまつな、にんじん、たまねぎ、 はくさいキムチ、チンゲンサイ、 きくらげ、しょうが	557	25.0
18	火	ごはん	牛乳	サケのレモンソースがけ なっとうあえ はくさいのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、サケ、なっとう、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ	レモン果汁、キャベツ、もやし、 にんじん、はくさい、しめじ	534	25.1
19	水	食育の日 たてわり給食 ハヤシライス	牛乳	ツナサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、ぶた肉、ツナ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、しょうが、 にんにく、トマト、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	659	27.6
20	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎみそやき はくさいときゅうりの おかかあえ じゃがいものそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 かつおぶし	しょうが、ねぎ、はくさい、 もやし、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、しらたき、しいたけ、 いんげん	553	26.2
21	金	肉うどん	牛乳	ちくわのこうみあげ ハムときゅうりのサラダ	うどん、あぶら、 さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、ちくわ、 あぶらあげ、かまぼこ、 ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、しいたけ、こまつな、 きゅうり、もやし	568	25.0
25	火	エビピラフ	牛乳	ヒレカツ キャベツとコーンの ガーリックソース シークワーサーゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、ごま、さとう、 ゼリー	牛乳、ベーコン、エビ、 ぶた肉、ハム	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、にんにく	564	26.1
26	水	ごはん	牛乳	サバのぶなかぼし あぶらあげとやさいの あえもの こうやとうふのうまに	こめ、あぶら、さとう	牛乳、あぶらあげ、 サバのぶなかぼし、 ぶた肉、こうやとうふ	こんにゃく、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが	618	31.3
27	木	ごはん	牛乳	マーボーだいこん あげぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ぎょうざ	牛乳、ぶた肉、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、 たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	582	23.4
28	金	ツイストパン	牛乳	メカジキのマヨネーズやき フレンチサラダ コンソメスープ	パン、マヨネーズ、 あぶら、さとう	牛乳、メカジキ、 チーズ、とり肉	たまねぎ、しいたけ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、しめじ、 とうもろこし、セロリ	543	26.3
18回							平均栄養量	584	26.5

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。口

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。口

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。口

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 西澤 TEL 04-2944-0742)

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

