



2月の こんだて表



入間市立金子小学校

令和6年度

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
3	月	【節分献立】 しっぽくうどん	いわしのカレー揚げ 狭山茶福豆		ゆでうどん 里芋 なたね油 でん粉 砂糖 米粉 白ごま	牛乳 いわし 白みそ 豚肉 大豆 油揚げ うぐいすきなこ	大根 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ ぜん菜	647 28.0 363
4	火	ごはん	里芋入り炒り鶏 ふりかけ みそ汁		ごはん 里芋 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ ちりめんじゃこ 花かつお 刺みのり	大根 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 小松菜 干しいたけ	601 23.6 390
5	水	食パン	季節のコーンクリーム煮 パリパリサラダ		食パン ジャが芋 無し中華めん 米粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ 白豆 コーン 人参 キャベツ かぶ ブロッコリー	615 22.7 351
6	木	ポーク ハヤシライス	グリル野菜		精白米 さつまい芋 小麦粉 バター なたね油 オリーブ油	牛乳 豚肉 ウィンナー 生クリーム	玉ねぎ 人参 エリンギ コーン 生マッシュルーム セロリ にんにく	698 27.4 261
7	金	きび入り 昆布ごはん	鶏肉の南蛮漬 豆乳入りみそ汁		精白米 ワンタンの皮 でん粉 もちきび 米粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 刺み昆布	大根 白菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ	629 25.5 380
10	月	ブルコギ丼	白菜のナムル 青菜と春雨のスープ		ごはん 春雨 砂糖 ごま油 でん粉 なたね油	牛乳 鶏肉 鶏肉 赤みそ	白菜 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 にら 根生姜 にんにく きくらげ	608 28.4 294
12	水	チキンライス	冬野菜のポトフ		精白米 ジャが芋 米粉 バター なたね油	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	大根 玉ねぎ 白菜 人参 生マッシュルーム	606 23.6 272
13	木	うどん入り かき揚げ丼	ほうれん草とひじきの和え物 沢煮味噌		ごはん 小麦粉 ジャが芋 なたね油 でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 卵 ひじき	ほうれん草 もやし 長ねぎ 玉ねぎ えのきだけ ごぼう 人参 うど コーン 水菜	618 19.0 291
14	金	タンメン	大根の中華風漬物 ★米粉のブラウニー		ポットラーメン 米粉 砂糖 バター チョコチップ でん粉 ごま油 なたね油	牛乳 豚肉 卵 ココア	大根 キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 長ねぎ 大根菜 根生姜 にんにく きくらげ	619 23.6 332
17	月	金平ごはん	塩から揚げ みそ汁		精白米 なたね油 米粉 砂糖 米粉 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	白滝 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜	616 25.9 345
18	火	ガーリック トースト	トマトとチキンのペンネ 大根サラダ		食パン ペンネマカロニ バター オリーブ油 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ カナディアンベーコン	玉ねぎ ホールトマト 大根 生マッシュルーム ピーマン 人参 レモン にんにく	675 24.3 274
19	水	肉うどん	★みそポテト おひたし		ジャが芋 袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 白みそ	長ねぎ もやし 人参 ほうれん草 えのきだけ 干しいたけ	610 23.3 275
20	木	ごはん	おでん ゆかりふりかけ 白菜と水菜の漬物		ごはん ジャが芋 白ごま 砂糖	牛乳 揚げボール うすら卵 (缶) 焼きたけのこ 結び昆布 花かつお	大根 白菜 こんにゃく 水菜 ゆかり	601 23.2 336
21	金	【5年社会科見学】 カレーライス	華風サラダ		精白米 ジャが芋 小麦粉 春雨 バター なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ 根生姜 にんにく	637 21.8 270
25	火	きな粉パン	蓮根入り肉団子のスープ ヨーグルト		ツイストパン なたね油 砂糖 春雨 でん粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 きな粉 卵	白菜 たけのこ 人参 れんこん 長ねぎ 小松菜 根生姜 きくらげ	640 28.1 397
26	水	福豆ごはん	鯖の唐揚げ みそ汁		精白米 もち米 砂糖 なたね油 でん粉 米粉	牛乳 鶏肉 大豆 赤みそ 油揚げ	白菜 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 人参	596 29.4 316
27	木	五目 あんかけそば	フルーツあんみつ		無し中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油	牛乳 うすら卵 (缶) 豚肉 あずき	玉ねぎ もやし ラ・フランス (缶) 黄桃 (缶) パイン (缶) 蜜天 (缶) たけのこ 人参 チンゲン菜 根生姜 干しいたけ にんにく	641 25.3 286
28	金	ごはん	紅焼豆腐 ジャこの炒り煮 ナムル		ごはん 砂糖 白ごま でん粉 ごま油 なたね油	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 赤みそ	白菜 もやし チンゲン菜 小松菜 たけのこ 人参 長ねぎ 干しいたけ 根生姜	628 27.7 602
給食回数				《18回》			631 25.1 336	
				平均栄養量				

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー