



2月予定献立表



令和4年度

小金井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質
1 水	パインパン	○	じゃがいものピザ焼き パスタいりスープ	豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、鶏もも、牛乳	パインパン、じゃがいも、なたね油、オリーブ油、マカロニ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、セロリー、ねぎ、とうもろこし、キャベツ	640 kcal 24.6 g
2 木	チャーハン	○	白玉団子入りスープ 杏仁ポンチ	焼き豚、なると、たまご、鶏もも、牛乳	米、なたね油、ごま油、もち、杏仁ゼリー、上白糖	ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、きくらげ、しょうが、もも(缶詰)、みかん(缶詰)、パインアップル(缶詰)、ぶどう(缶詰)	643 kcal 20.5 g
3 金	節分メニュー			まいわし、大豆、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、はいが精米、米粉、なたね油、三温糖	しょうが、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、いちご	638 kcal 25.3 g
6 月	ごはん	○	ひじきのふりかけ カレー肉じゃが煮 大根のみそ汁	干ひじき、おかか、豚ももコマ、揚げポール、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	はいが精米、米、なたね油、三温糖、白いりごま、糸こんにゃく、じゃがいも、かたくり粉	玉葱、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	642 kcal 23.4 g
7 火	マーボー丼	○	春雨スープ 果物(いよかん)	木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、豚もも、牛乳	米、はいが精米、なたね油、ごま油、かたくり粉、はるさめ	たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、はくさい、こまつな、いよかん	629 kcal 23.2 g
8 水	クロワッサン	○	レンズ豆のシチュー 青菜とコーンのソテー 果物(みかん)	レンズまめ、豚もも、ベーコン、牛乳	クロワッサン、じゃがいも、オリーブ油、なたね油	玉葱、にんじん、にんにく、トマト(ジュース)、トマト缶詰(ホール)、パセリ、ズッキーニ、とうもろこし、ほうれんそう、みかん	604 kcal 21.3 g
9 木	ごはん	○	魚の照り焼き 高野豆腐の揚げ煮 さつま汁	ぶり、凍り豆腐、鶏もも、赤みそ、白みそ、牛乳	米、三温糖、かたくり粉、なたね油、こんにゃく、さつま芋	しょうが、にんじん、だいこん、ねぎ	692 kcal 26.9 g
10 金	はしの日メニュー			いか、まいわしすり身、まだらすり身、白みそ、油揚げ、赤みそ、牛乳	米、なたね油、こんにゃく、三温糖、さといも、かたくり粉	しそ葉、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	568 kcal 25.5 g
13 月	具だくさんあんかけ焼きそば	○	中華スープ 果物(はるみ)	豚もも、なると、うすら卵、鶏もも、ほたて、牛乳	蒸し中華めん、なたね油、ごま油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、メンマ、チンゲンツァイ、きくらげ、はるみ	578 kcal 22.6 g
14 火	バレンタインメニュー			鶏もも、たまご、牛乳、生クリーム	米、なたね油、マカロニ、ミルクチョコレート、無塩バター、上白糖、小麦粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、さやいんげん、セロリー、しょうが、ねぎ	676 kcal 19.6 g
15 水	ざっくごごはん	○	魚のみそ漬け焼き 湯葉入り煮浸し とりと野菜の豆乳汁	ぎんざけ、白みそ、赤みそ、湯葉、鶏もも、油揚げ、豆乳、牛乳	米、雑穀(五穀)、三温糖	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、生しいたけ、だいこん、ねぎ	612 kcal 28.0 g
16 木	ピピンバ	○	チャプチェ わかめスープ	豚ひき肉、大豆、油揚げ、たまご、豚もも、生わかめ、絹ごし豆腐、牛乳	米、おむぎ、三温糖、ごま油、なたね油、はるさめ、白いりごま	しょうが、にんにく、干しぜんまい、こまつな、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ	614 kcal 24.8 g
17 金	マーガリンパン	○	ポテトコロッケ ゆで野菜 ジュリアンスープ レモンヨーグルト	豚ひき肉、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	マーガリンパン、じゃがいも、ポテトパウダー、なたね油、小麦粉、パン粉	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、パセリ、しょうが	726 kcal 24.6 g
20 月	チリピーンスライス	○	ABCスープ ばりばりサラダ	豚ひき肉、大豆、ウィンナー、牛乳	米、なたね油、じゃがいも、上白糖、マカロニ、オリーブ油、ワンタンの皮、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト(ジュース)、キャベツ、さやいんげん、とうもろこし	736 kcal 25.9 g
21 火	親子丼	○	きびなごの唐揚げ すまし汁	たまご、鶏もも、なしかまぼこ、きびなご、絹ごし豆腐、かまぼこ、牛乳	米、はいが精米、なたね油、三温糖、かたくり粉	玉葱、干し椎茸、糸みつば、生しいたけ	653 kcal 30.6 g
22 水	鮭とほうれん草のクリームパスタ	○	温野菜サラダ 果物(いちご)	サーモン、生クリーム、牛乳、粉チーズ	なたね油、スパゲッティ、有塩バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、ほうれんそう、セロリー、パセリ、ブロッコリー、いちご	580 kcal 23.7 g
24 金	和食の日・リクエストおかずNo.1			わかめ、鶏もも、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、かたくり粉、なたね油	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、玉葱、こまつな、ねぎ	623 kcal 22.5 g
27 月	ごはん	○	鶏の唐揚げ 辛子和え 青菜のみそ汁	生揚げ、豚ひき肉、大豆、鶏もも、木綿豆腐、牛乳	米、三温糖、ごま油、なたね油、かたくり粉、さといも、こんにゃく	こまつな、玉葱、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	667 kcal 27.7 g
28 火	チキンカレー	○	やさいサラダ 果物(せとか)	鶏もも、テンメンジャン、牛乳	米、はいが精米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、セロリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、せとか	699 kcal 20.0 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。



* 2月の給食費の引き落としは2月6日です。2・3月分まとめた引き落としとなります。
校外学習などで食べなかった回数を調整した金額になりますので、金額の詳細については 1月30日に配布したお知らせをご確認ください。

* 2月以降は引き落としがありませんので、必ず引き落としができるように、残金の確認をよろしくお願いいたします。

