



2月予定献立表



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 木	ごはん	○	骨太ふりかけ 肉じゃが 青菜のみそ汁	ちりめんじゃこ,おかか,刻み昆布,豚も もコマ,揚げボール,油揚げ,赤みそ,白 みそ,牛乳	米,はいが精米,白いりごま,三温糖,糸 こんにゃく,じゃがいも,なたね油	玉葱,にんじん,さやいんげん,えのきた け,はくさい,こまつな,ねぎ	614 kcal 22.9 g
節分メニュー							
2 金	いわしの蒲焼き丼	○	打ち豆汁 果物(いよかん)	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,いよかん	656 kcal 27.1 g
5 月	ゆかりごはん	○	ぶり大根 かきたま汁	ぶり,木綿豆腐,わかめ,たまご,牛乳	米,なたね油,板こんにゃく,三温糖,か たくり粉	ゆかり粉,にんじん,だいこん,しょう が,ねぎ,こまつな	599 kcal 25.5 g
6 火	スパゲティミートソース	○	しろいんげん豆のスープ 果物(デコボン)	豚ひき肉,大豆,レンズまめ,鶏もも,い んげんまめ,牛乳	スパゲッティ,なたね油,じゃがいも,オ リーブ油	にんにく,パセリ,セロリー,玉葱,にん じん,青ピーマン,キャベツ,ねぎ,しょ うが,デコボン	681 kcal 27.1 g
7 水	ベーコンとキノコのピラフ	○	米粉のクリームスープ 果物(いちご)	ベーコン,鶏もも,牛乳,生クリーム	米,なたね油,オリーブ油,じゃがいも, 有塩バター,米粉	ぶなしめじ,マッシュルーム,エリンギ, 玉葱,にんにく,にんじん,こまつな, しょうが,ねぎ,いちご	562 kcal 16.9 g
8 木	こぎつねごはん	○	魚の塩焼き みそドレサダ 根菜のトロみ汁	鶏ひき肉,油揚げ,まさば,白みそ,鶏も も,牛乳	米,なたね油,三温糖,ごま油,しらたき, かたくり粉	にんじん,しょうが,さやいんげん,キャ ベツ,こまつな,だいこん,ごぼう,たけ のこ,干し椎茸,ねぎ	658 kcal 28.3 g
6年3組の作成こんだて							
9 金	麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ ピリ辛きゅうり 団子汁	豚ひき肉,大豆,鶏もも,牛乳	米,おおむぎ,ぎょうざの皮,ごま油,な たね油,白玉団子	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょう が,きゅうり,にんじん,だいこん	678 kcal 21.2 g
13 火	四川豆腐丼	○	ワントンスープ 果物(清見オレンジ)	豚もも,木綿豆腐,牛乳	米,はいが精米,なたね油,三温糖,ごま 油,かたくり粉,ワントンの皮	玉葱,にんじん,干し椎茸,こまつな,ね ぎ,にんにく,しょうが,もやし,はくさ い,セロリー,きよみ(かんきつ類)	614 kcal 24.6 g
バレンタインメニュー							
14 水	チキンライス	○	ハートのやさいスープ てづくりチョコレートケーキ	鶏もも,たまご,牛乳,生クリーム	米,なたね油,マカロニ・スパゲッティ, 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
6年1組の作成こんだて							
15 木	ごはん	○	とりの唐揚げ はくさいのおひたし さつま汁	鶏もも,おかか,赤みそ,白みそ,牛乳	米,はいが精米,かたくり粉,なたね油, 板こんにゃく,さつまいも	しょうが,にんにく,にんじん,はくさ い,だいこん,ねぎ	658 kcal 23.2 g
16 金	ミルクパン	○	てづくりいちごジャム マカロニグラタン ジュリアンスープ	鶏もも,牛乳,ピザチーズ,ベーコン	ミルクパン,グラニュー糖,マカロニ・ スパゲッティ,なたね油,小麦粉,有塩バ ター	いちご,レモン,玉葱,にんじん,マッ シュルーム,セロリー,キャベツ,パセ リ,しょうが	656 kcal 24.4 g
19 月	キムタクごはん	○	わかさぎのからあげ 沢煮椀	ベーコン,わかさぎ,豚ばら,油揚げ,木 綿豆腐,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,かたくり粉	キムチ漬け,たくあん干し大根漬,ごぼ う,にんじん,だいこん,ねぎ	627 kcal 21.6 g
20 火	やさいうどん	○	てづくり肉まん風 きゅうりとかぶのあっさりづけ	板なしかまぼこ,鶏もも,牛乳,たまご, 豚ひき肉,ほそめこんぶ	うどん,ごま油,小麦粉,上白糖,有塩バ ター,三温糖,かたくり粉	ごぼう,にんじん,キャベツ,干し椎茸, ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ, きゅうり,かぶ	569 kcal 21.7 g
21 水	チキンカレー	○	やさいサラダ 果物(はるみ)	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,きゅうり,キャベツ,とう もろこし,はるみ(かんきつ類)	701 kcal 19.9 g
6年2組の作成こんだて							
22 木	わかめごはん	シ ョ ア	ピーマンの肉詰め焼き 粉吹き芋 たまごスープ	わかめ,豚ひき肉,はんぺん,鶏もも,た まご,乳酸菌飲料	米,はいが精米,小麦粉,なたね油,パン 粉,じゃがいも,かたくり粉,ごま油	青ピーマン,玉葱,にんじん,こまつな	560 kcal 16.6 g
わしよくの日メニュー							
26 月	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き もやしとわかめのごま醤油 ごじる	ぎんざけ,生わかめ,大豆,赤みそ,白み そ,牛乳	米,はいが精米,三温糖,ごま油,白いり ごま,こんにゃく,さといも	もやし,こまつな,にんじん,だいこん, ごぼう,ねぎ	591 kcal 25.9 g
27 火	フレンチトースト	○	ミネストローネスープ スパイシーポテト	牛乳,たまご,ベーコン,いんげんまめ	食パン,なたね油,有塩バター,三温糖, マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー, しょうが,トマト缶詰,パセリ	599 kcal 20.3 g
28 水	パプリカライスのえびかまかけ	○	カンントリーサラダ 果物(せとか)	むきえび,鶏もも,牛乳,生クリーム	米,オリーブ油,なたね油,小麦粉,有塩 バター,白ざら糖	玉葱,にんじん,とうもろこし,マッシュ ルーム,セロリー,ねぎ,しょうが,だい こん,キャベツ,レモン,せとか(かんき つ類)	604 kcal 19.5 g
6年4組の作成こんだて							
29 木	ごはん	○	ひじきのふりかけ 肉団子と野菜の甘酢あん 大根のみそ汁	干ひじき(アナル釜、乾),豚ひき肉,油揚 げ,赤みそ,白みそ,牛乳	米,なたね油,三温糖,白いりごま,かた くり粉	ねぎ,しょうが,玉葱,にんじん,たけの こ(水煮缶詰),青ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,だいこん	619 kcal 22.1 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5日です。2・3月分まとめての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26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
よろしく願います。

