



2月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			Iレシピ - 卵/PK/質
				血や肉になる	Iレシピ-の元になる	体の調子を整える	
★ 節分献立 ★							
3 (月)	だいず 大豆ごはん	いわしの唐揚げ 根菜のとりみ汁 節分豆	○	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 いわし 油揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 しらたき	ごぼう 人参 生姜 たけの こ缶 干し椎茸 大根 ねぎ	681 29
4 (火)	フレンチトースト	ポークビーンズ さっぱりサラダ	○	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 油 バター 砂糖 ジャがいも	にんにく セロリ 人参 玉 葱 パセリ 大根 キャベツ とうもろこし缶	590 25.2
★ 八丈島メニュー ★							
5 (水)	あしたば 明日葉チャーハン	トビウオのつみれ汁 レモンゼリー	○	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ かつお 節 とびうお 卵 赤み そ 油揚げ	米 ラード 油 白いり ごま 片栗粉	生姜 ねぎ 人参 明日葉 かねぎ ごぼう 大根 みず かけな 国産ぶどうゼリー	614 23.8
6 (木)	チキンライス	たまご 卵とチーズのふわふわスープ 果物(りんご)	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ	米 バター 油 ジャが いも パン粉	グリーンピース 人参 玉葱 セロリ にんにく キャベツ パセリ りんご	622 23.6
7 (金)	ごはん	白身魚のフライ 野菜炒め わかめのみそ汁	○	牛乳 メルルーサ 卵 木綿豆腐 白みそ 赤み そ 生わかめ	米 小麦粉 パン粉 油	人参 もやし キャベツ ねぎ	627 26.2
10 (月)	タンタンつけ麺	肉味噌たまご もやしとチンゲン菜のナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ 大 豆 テンメンジャン ハ 丁みそ うすら卵	蒸し中華麺 油 ごま油 ねりごま白 砂糖	にんにく 生姜 ザーサイ 玉葱 ねぎ 葉ねぎ もやし チンゲン菜	671 28.0
11 (火)	★ 建 国 記 念 の 日 ★						
12 (水)	菜めし	豚肉大根の炒め煮 きのこ汁		牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 ごま油 ジャがいも	大根葉 人参 大根 玉葱 さやいんげん エリンギ ぶ なしめじ えのきたけ ねぎ	606 21.2
13 (木)	炒り卵と鮭の混ぜ寿司	のっぺい汁 大豆のかりんとう		牛乳 さけ 卵 鶏肉 焼き竹輪 大豆 きな粉	米 砂糖 マヨネーズ 油 白いりごま こん にやく 里芋 片栗粉 黒砂糖	きゅうり ごぼう 干し椎茸 人参 大根 ねぎ	626 27.3
★ バレンタインデー献立 ★							
14 (金)	真っ赤な トマトスパゲティ	ラブラブサラダ もちもちチョコチーズケーキ	○	牛乳 鶏肉 ピザチーズ クリームチーズ 卵	油 スパゲッティハーフ オリーブ油 米粉 砂糖 バター チョコチップ	パセリ にんにく マッシュルー ム 玉葱 スッキーニ トマト缶 パジル 大根 キャベツ 人参 とうもろこし缶 レモン	713 22.7
17 (月)	ごはん	鯖の生姜焼き 野菜のおかか炒め 田舎汁	○	牛乳 さば かつお節 油揚げ	米 砂糖 ジャがいも 油	生姜 人参 もやし キャベ ツ 小松菜 ごぼう 大根	640 25.9
★ 6年1組さん献立 ★							
18 (火)	マーブル食パン	野菜とウィンナーのシチュー カリカリサラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー クリーム ピザチーズ	マーブルチョコ食パン 油 ジャがいも 小麦粉 バター ワンタンの皮	にんにく セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー かぶ キャベツ 大根	619 19.3
★ 食育の日 SDGs献立 ★							
19 (水)	ターメリックライス	米粉で♪黄金野菜のグリーンカレー 黄金野菜のマリネ	○	牛乳 鶏肉 クリーム ヨーグルト ピザチーズ	米 砂糖 油 バター 米粉	にんにく ほうれん草 玉葱 生姜 エリンギ スッキーニ とうがらし キャベツ 大根 人参	584 19.2
★ 6年2組さん献立 ★							
20 (木)	冬野菜たっぷりうどん	天ぷら(鶏天・さつまいも天) 大根のゆず和え	○	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉 卵	油 里芋 うどん 小麦 粉 さつまいも 砂糖	ごぼう 干し椎茸 人参 大 根 白菜 小松菜 生姜 も やし さやえんどう ゆず	584 25.2
★ 6年3組さん献立 ★							
21 (金)	ジャージャー麺	皮ごと野菜チップス さっぱりスープ	○	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 ごま油 砂 糖 片栗粉 ジャがいも さつまいも 油	にんにく 生姜 ねぎ たけ のこ缶 人参 玉葱 干し椎 茸 もやし ザーサイ	699 24.6
24 (月)	★ 振 替 休 日 ★						
★ だし汁クイズ ★							
25 (火)	もちもち中華おこわ	白菜と肉団子スープ だし汁(クイズ用) 果物(みかん)	○	牛乳 豚肉 なたと 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	たけのこ缶 干し椎茸 人参 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 温州みかん	577 21.2
26 (水)	麦ごはん	焼きししゃも 蒟蒻と干切り野菜の炒めもの ジャがいもと玉葱みそ汁	○	牛乳 ししゃも さつま 揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦こがし 油 糸こ んにやく 砂糖 ジャが いも	ごぼう 人参 もやし 玉葱 さやいんげん	630 28.7
27 (木)	ピピンバチャーハン	トック入り♪キムチスープ 果物(りんご)	○	牛乳 豚肉 ハ丁みそ 白みそ	米 ラード ごま油 砂 糖 白いりごま 白玉粉	にんにく 切干大根 人参 に ら セロリ 生姜 玉葱 白菜 白菜キムチ漬 ねぎ りんご	628 22.8
★ セレクト給食 ★							
28 (金)	ショートニングパン	セレクトハンバーグ(和風orデミグラス) ペンネソテー コロコロ野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 鶏肉	ショートニングパン パ ン粉 油 片栗粉 マカ ロニスパゲティ	玉葱 人参 大根 生姜 にんにく セロリ パセリ マッシュルーム キャベツ	625 27.2

※ 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。

