



2月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I初ギ- のバク質
				血や肉になる	I初ギ-の元になる	体の調子を整える	
2 (月)	フレンチトースト	ポークビーンズ <small>はなやさい</small> 花野菜サラダ	○	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 カリフラワー ブロッコリー	598 26.7
★ 節分献立 ★							
3 (火)	ごはん	いわしのさんが焼き <small>はくさい あもの まよ</small> 白菜とわかめの和え物 魔除け汁	○	牛乳 いわし 鶏肉 卵 赤みそ くきわめ 豚肉 油揚げ 大豆 白みそ	米 油 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく ジャ がいも	人参 玉葱 ごぼう 生姜 白菜 小松菜 ゆず 大根 ねぎ	670 28.6
4 (水)	しそチャーハン	せんべい汁 <small>くだもの</small> 果物(ぼんかん)	○	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ かつお節 木綿豆腐	米 押麦 ラード 油 白いりごま 南部せんべい	生姜 ねぎ 人参 しそ葉 小松菜 ごぼう ぶなしめじ 大根 ぼんかん	607 21.7
5 (木)	ターメリックライス	バターチキンカレー <small>やさしい</small> 野菜のマリネ	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト クリーム	米 油 砂糖 バター	にんにく 生姜 レモン 玉葱 トマト缶 ぶなしめじ キャベツ さやいんげん とうがらし 大根 人参	675 22.8
★ 韓国料理 ★							
6 (金)	<small>ざっこくまい</small> 雑穀米	サムゲタン <small>とうにゅう</small> チヂミ 豆乳プリン	○	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	米 七穀 ごま油 米粉 片栗粉	大根 ねぎ 玉葱 にんにく 生姜 にら 人参	635 21.3
9 (月)	チキンライス	<small>たまご</small> 卵とチーズのスープ <small>くだもの</small> 果物(りんご)	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ	米 オリーブ油 油 ジャがいも パン粉	冷凍グリーンピース 人参 玉葱 セロリ にんにく キャベツ パセリ りんご	625 23.4
10 (火)	<small>な</small> 菜めし	<small>ぶたにだいこん</small> 豚肉大根の炒め煮 <small>じる</small> きのこ汁	○	牛乳 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油	大根葉 人参 大根 玉葱 さやいんげん まいたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	575 23.6
11 (水)	★ 建 国 記 念 の 日 ★						
12 (木)	<small>むぎ</small> 麦ごはん	<small>しろみさかな</small> 白身魚のフライ <small>やさしい</small> 野菜炒め わかめのみそ汁	○	牛乳 メルルルーサ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 生わかめ	米 押麦 小麦粉 油 パン粉	人参 もやし キャベツ ねぎ	602 25.3
★ バレンタインデー献立 ★							
13 (金)	きのこの ペパロンチーノ	<small>えだまめ</small> 枝豆サラダ もちりココアマフィン	○	牛乳 ベーコン 卵 焼き竹輪 調整豆乳	オリーブ油 油 砂糖 米粉 スパゲティハーフ ホワイトチョコレート チョコチップ	にんにく とうがらし 玉葱 ほんしめじ マッシュルーム 小松菜 大根 きゅうり 人参 冷凍枝豆	619 22.1
16 (月)	<small>むぎ</small> 麦ごはん	ししゃものカレー春巻き <small>はるま</small> 苜蓿と干切り野菜の炒め物 <small>ふゆやさい</small> 冬野菜のあったか生姜スープ	○	牛乳 ししゃも ベーコン	米 押麦 春巻きの皮 小麦粉 油 砂糖 糸こんにゃく	ごぼう 人参 もやし 白菜 さやいんげん 大根 生姜 みずな 干し椎茸	623 27.2
17 (火)	<small>こうや どうふ</small> 高野豆腐そぼろと <small>たまごにしよくどん</small> 卵の2色丼	ナムル キャベツとコーンのみそ汁 <small>や</small> 焼きりんご	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 白みそ 赤みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 グラニュー糖	人参 冷凍グリーンピース 生姜 もやし 小松菜 キャベツ りんご 冷凍とうもろこし レモン	602 23.6
18 (水)	<small>ふゆやさい</small> 冬野菜たっぷり きつねうどん	<small>てん とりてん</small> 天ぷら(鶏天・さつまいも天) <small>だいこん ゆずかあ</small> 大根の柚香和え	○	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉	油 冷凍うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖	ごぼう 干し椎茸 人参 白菜 小松菜 生姜 大根 もやし ゆず	614 26.2
★ セレクト給食 ★							
19 (木)	ショートニングパン	ハンバーグ(和風)orデミグラスソース <small>こふき いも こめ</small> 小吹き芋 お米のポタージュ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 クリーム	ショートニングパン パン粉 油 片栗粉 ジャがいも 米 バター	玉葱 人参 大根 生姜 にんにく マッシュルーム 冷凍とうもろこし パセリ とうもろこし缶	651 26.0
20 (金)	<small>ちゅうか</small> 中華おこわ	白菜と肉団子スープ レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 おから	米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	干し椎茸 ねぎ 人参 生姜 冷凍枝豆 白菜 小松菜	571 22.1
23 (月)	★ 天 皇 誕 生 日 ★						
24 (火)	ジャージャー麺	ごぼうのカレーきんぴら さっぱりスープ	○	牛乳 豚肉 粒状大豆 赤みそ	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 板こんにゃく 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 たけのこ缶 人参 干し椎茸 ごぼう もやし	638 24.7
25 (水)	ごはん	<small>さば</small> 鯖の生姜焼き <small>やさしい</small> 野菜のおかか炒め さつま汁	○	牛乳 さば かつお節 油揚げ	米 砂糖 油 さつまいも	生姜 人参 もやし 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	593 25.1
26 (木)	エコンプごはん	<small>ぎせい どうふ</small> 擬製豆腐 大根おろし煮 みそポトフ	○	牛乳 かつお節 鶏肉 刻み昆布 木綿豆腐 卵 白みそ 赤みそ	米 砂糖 油	人参 干し椎茸 糸みつば 大根 白菜 玉葱	608 27.4
27 (金)	ごはん	コロッケ <small>やさしい あぶらあ</small> ゆで野菜 油揚げとわかめ	○	牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ 白みそ 赤みそ	米 ジャがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト 油 パン粉	人参 玉葱 キャベツ	628 20.3

※ 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。

