



献立予定表

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1人分 - たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
1	火		ビビンバ ワンタンスープ いよかん	豚ひき肉 油揚げ たまご 鶏肉	牛乳	米 きび砂糖 ワンタン皮	白いりごま ごま油 なたね油	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜 もやし ねぎ いよかん	743 kcal 28.2 g 2.7 g
2	水		ごはん 豆腐のチゲ のりとたまごのスープ	豚ばらコマ 豚ももコマ 木綿豆腐 コチュジャン 赤みそ たまご	牛乳 焼きのり	米 かたくり粉	ごま油	にら ほうれん草	にんにく しょうが 白菜 キムチ 白菜 ねぎ 玉ねぎ	788 kcal 33.2 g 3.0 g
3	木		いわしのかば焼き丼 五目豆 節分汁	いわし 鶏肉 大豆 焼き竹輪 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 こんぶ	米 かたくり粉 きび砂糖 板こんにやく	なたね油	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう ふなしめじ	791 kcal 30.7 g 2.4 g
4	金		ごはん さわらの西京焼き 里いものピリ辛炒め みそけんちん汁	さわら 西京みそ 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 きび砂糖 板こんにやく さといも	なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ	775 kcal 32.8 g 2.1 g
7	月		ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ	生揚げ 豚ももコマ 豚ばらコマ 鶏肉 たまご	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	さやいんげん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ ふなしめじ トウモロコシ しょうが	788 kcal 29.7 g 2.2 g
8	火		ブルコギ丼 パンチピーズ 白菜スープ	豚もも千切り 赤みそ 大豆 鶏肉	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉 じゃがいも	なたね油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ エリンギ ねぎ ふなしめじ 白菜	813 kcal 33.0 g 2.6 g
9	水		ごはん 鯖のおろし炊き こんにやくのきんぴら 鶏ごぼう汁	さば 豚ももコマ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 かたくり粉 きび砂糖 板こんにやく じゃがいも	なたね油 白いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	798 kcal 29.0 g 2.6 g
10	木		カレーパン 冬野菜のポトフ りんご	豚ひき肉 豚ロース ウィンナー	牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	なたね油	にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 かぶ セロリー しょうが りんご	770 kcal 27.9 g 3.0 g
14	月		スパゲティ地中海ソース フレンチサラダ 手作りチョコケーキ	ベーコン いか短冊 むきえび たまご	牛乳 粉チーズ	スパゲティ きび砂糖 グラニュー糖 小麦粉 粉糖 チョコレート	オリーブ油 なたね油 有塩バター	にんじん パセリ トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	779 kcal 28.5 g 2.9 g
15	火		ごはん キムチ肉じゃが 根菜のみそ汁	豚ももコマ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく きび砂糖 板こんにやく	なたね油 白いりごま ごま油	にんじん にら	玉ねぎ 白菜キムチ 大根 ごぼう ねぎ	771 kcal 26.2 g 2.8 g
16	水		ガーリックチャーハン パリパリひじき 春雨スープ 妖怪ゼリー ~妖怪アートの幽雅な食卓 るい子さんのお料理日記より~	豚ロース 豚ひき肉	牛乳 干ひじき ダイスチーズ	米 きび砂糖 春巻きの皮 春雨 ワインゼリー	ラード なたね油 白いりごま	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが 干し椎茸 ねぎ もやし 白菜	805 kcal 25.7 g 2.5 g
17	木		けんちんうどん きつねもち わかさぎの磯辺揚げ	豚ももコマ 油揚げ かつお節	牛乳 わかさぎ あおのり	冷凍うどん さといも 板こんにやく もち きび砂糖 小麦粉	なたね油	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 白菜	803 kcal 32.1 g 2.4 g
18	金	ジョア	ミニチキン勝つカレー フルーツパンチ	鶏肉 豚もも2cm角	ジョア	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも はちみつ	なたね油	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー みかん缶 もも缶 パイナップル	922 kcal 28.5 g 1.7 g
21	月		かてめし(埼玉県) ゼリーフライ(埼玉県) ゆでキャベツ かきたま汁	油揚げ おから 鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 きび砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 かたくり粉	なたね油	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいき 玉ねぎ ねぎ キャベツ	786 kcal 24.3 g 2.9 g
22	火		他人丼 なめこ汁	豚ばらコマ 豚ももコマ たまご 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油	糸みつば	玉ねぎ なめこ 大根 ねぎ	797 kcal 30.8 g 2.9 g

** 24日(木)~28(月)は第5回定期考査のため給食はありません **

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆

大根 は、小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

大根・ねぎ・白菜・みずな・小松菜・セロリー・えのき
冬キャベツ・にら・さわら・さば・わかさぎ・いよかん

新鮮で栄養価も高く、価格も安くなりますよ！
旬ならではのおいしさを味わってくださいね♪

◆給食費の引き落としについて◆

2月7日(月)に2・3月分給食費の引き落としをします。
再引き落としは21日(月)で、これをもって最終引落としとなります。

前日までに口座の残高を確認の上、ご入金をお願いします。
1年生 10,232円 2年生 10,565円 3年生 8,567円

※1月25日付でお配りした「令和3年度2・3月分の給食費の引き落としについて」で
お知らせした内容に誤りがありました。3年生の欠食日が3月2日となっていました
が、正しくは3月1日です。お詫びして訂正いたします。