

2月 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	木		マーボー麺 カレービーンズ いちご	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 大豆	牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 なたね油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ いちご	862 kcal 34.4 g 2.8 g	
2	金		いわしのかば焼き丼 五目豆 のっぺい汁 ☆節分献立☆	いわし 鶏もも肉 大豆 焼き竹輪	牛乳 こんぶ	米 かたくり粉 米粉 三温糖 板こんにゃく さといも	なたね油 米ぬか油	にんじん しょうが ごぼう 大根 ねぎ	812 kcal 31.1 g 2.6 g	
5	月		チリビーンズライス ツナとわかめのサラダ はまさき(柑橘)	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 生わかめ	米 三温糖	米ぬか油 白いりごま オリーブ油	にんじん トマトジュース みずな にんにく 大根 しょうが セロリ 玉ねぎ マツタケ ホーロー(冷凍) はまさき	769 kcal 28.3 g 2.1 g	
6	火		雑穀ごはん ぶりの照り焼き 辛子和え 豚汁	ぶり 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 黒米 あわ きび アマノガ 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	米ぬか油	にんじん 小松菜 しょうが 白菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	790 kcal 32.9 g 2.4 g	
7	水		ごはん のりの佃煮 豚肉といもの金平煮 むらくも汁	豚もも肉 木綿豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 刻みのり	米 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも かたくり粉	米ぬか油 白いりごま なたね油	にんじん さやいんげん 糸みつば しょうが ごぼう たけのこ 干し椎茸	791 kcal 27.2 g 2.6 g	
8	木		ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ	豚ばら肉 豚もも肉 テンメンジャン 鶏もも肉 たまご	牛乳	米 かたくり粉	米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが キャベツ コーン缶 玉ねぎ	764 kcal 27.9 g 2.2 g	
9	金		けんちんうどん きつねもち わかさぎのから揚げ 毎月11日は☆箸の日☆初午献立☆	豚もも肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかさぎ	冷凍うどん もち 里いも 三温糖 板こんにゃく かたくり粉	米ぬか油 なたね油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ 白菜 しょうが にんにく	808 kcal 31.8 g 2.3 g	
13	火		ルーローファン ワンタンスープ デコボン	豚もも肉 豚肩ロース角 うすら卵 鶏もも肉	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 乾燥ワンタン皮	ごま油	にんじん にんにく たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ 白菜 しょうが デコボン	792 kcal 29.3 g 2.1 g	
14	水		和風スープパグティ わかめとトマトのサラダ 豆腐と米粉のフロッピーマフィン ☆バレンタインデー☆	ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	卵 ケチャップ 三温糖 じゃがいも 米粉 メープルシロップ チョコレート	オリーブ油 なたね油 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく 玉ねぎ えのき しめじ マツタケ キャベツ ホーロー(冷凍)	800 kcal 25.1 g 3.1 g	
15	木		ごはん 豆腐のチゲ 春雨スープ	豚ばら肉 赤みそ 豚もも肉 木綿豆腐 アジサイ 豚ひき肉	牛乳	米 春雨	ごま油 米ぬか油	にんじん にんにく 白菜 しょうが ねぎ 白菜キムチ 干し椎茸	814 kcal 31.8 g 2.9 g	
16	金		ごはん 鮭の唐揚げ ごまあえ おつけ団子汁(山梨県)	さけ	牛乳	米 かたくり粉 三温糖 小麦粉 じゃがいも	なたね油 白いりごま 米ぬか油	ほうれん草 にんじん しょうが もやし 大根 しめじ ねぎ	805 kcal 30.7 g 2.3 g	
19	月		ごはん キムチ肉じゃが 根菜のみそ汁 毎月19日は☆食育の日☆	豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 板こんにゃく	米ぬか油 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	768 kcal 26.2 g 2.8 g	
20	火	ジョア	米粉ルーの勝つかレー フルーツパンチ ☆受験応援献立☆	豚ひれ 豚もも	ジョアブレンド	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 はちみつ	なたね油 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ みかん缶 もも缶 パイン缶	808 kcal 29.0 g 1.6 g	
21	水		ごはん チキン南蛮(宮崎県) ピリ辛きゅうり タイピーエン(熊本県)	鶏もも切身 たまご 豚もも肉 かまぼこ うすら卵 いか むきえび	牛乳	米 小麦粉 上白糖 春雨	なたね油 ごま油 ラード	にんじん きゅうり 白菜 にんにく ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ	859 kcal 34.0 g 2.2 g	
22	木		他人丼 大平汁(長野県) いちご 毎月24日は☆小金井和食の日☆	豚ばら肉 豚もも肉 たまご 木綿豆腐 竹輪 かつお節	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	糸みつば にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ えのき いちご	805 kcal 33.3 g 2.9 g	
☆2月26日(月)~28日(水)は 第5回定期考査のため、給食なし☆										
29	木		チーズクッパ じゃが芋と鮭のグラタン レタスとトマトのスープ	鮭 豚ばら肉 たまご	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	チーズクッパ じゃがいも 小麦粉	米ぬか油 有塩バター	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ えのき ホーロー(冷凍) マツタケ しょうが にんにく セロリ	821 kcal 35.2 g 3.0 g	

* 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・にんじん・白菜・キャベツ・小松菜・ほうれん草・はちみつ 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・えのき
冬キャベツ・にら・わかさぎ

旬の地場野菜は、新鮮で栄養価が高いので、ぜひ、旬ならではのおいしさを味わってみてくださいね♪

◆給食費の引き落としについて◆

2月5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20日(火)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、不足のないようにご入金をお願いします。

1年生 10,898円 2年生 8,900円 3年生 8,900円

詳細は、1月30日付「令和5年度2・3月分の給食費の引き落としについて」をご確認ください。