

VALENTINE'S DAY **2月 献立表** VALENTINE'S DAY

令和6年度

小金井市立小金井第四小学校

日	牛乳	主食	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	エネルギー たんぱく質
3月	○	★せつぶんメニュー とうふのうまにどん	だいこんスープ ★ふくまめ	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐,鶏もも肉,大豆	米,押麦,ごま油,なたね油,かたくり粉	にんじん,たけのこ,干し椎茸,玉葱,ねぎ,チンゲンツアイ,だいこん,セロリー,しょうが	559 kcal 21.8g
4火	○	こぎつねごはん	だいこんとあつあげのもの かぶのみそじる	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,生揚げ,豚ひき肉,白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖,かたくり粉	しょうが,さやいんげん,だいこん,かぶ,ねぎ,こまつな	611 kcal 24.4 g
5水	○	はちみつトースト	グリーンサラダ ABCスープ	牛乳,白みそ,鶏もも肉	食パン,有塩バター,はちみつ,なたね油,上白糖,マカロニ,じゃがいも	キャベツ,とうもろこし缶詰,こまつな,にんじん,玉葱,ねぎ,セロリー	486 kcal 16.4 g
6木	○	みそピビンバ	チゲスープ くだもの(かんきつ)	牛乳,鶏ひき肉,大豆,赤みそ,豚もも肉,木綿豆腐	米,三温糖,なたね油,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,ねぎ,はくさいキムチ漬け,にら,ネーブル	574 kcal 23.2 g
7金	○	ごはん	さかなのしょうがやき おなかあえ けんちんじる	牛乳,はまち,油揚げ,おかか,鶏もも肉,木綿豆腐	米,三温糖,さといも,板こんにゃく,なたね油,ごま油	しょうが,りょくとうもやし,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,ねぎ	602 kcal 25.9 g
10月	○	たかなごはん	ワンタンスープ だいすのかりんとう	牛乳,豚もも肉,鶏もも肉,大豆,きな粉	米,なたね油,白いりごま,ワンタンの皮,ごま油,かたくり粉,黒砂糖	ねぎ,たかな漬,にんじん,はくさい,りょくとうもやし,こまつな,セロリー,しょうが	587 kcal 23.4 g
12水	○	コッペパン	マカロニグラタン やさいスープ	牛乳,鶏もも肉,えび,ピザチーズ	ミルクパン,マカロニ,なたね油,小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし缶詰,グリーンピース,キャベツ,ねぎ,しょうが	658 kcal 26.8 g
13木	○	ごはん	さかなのカレーあげ こぶきいも だしのおるスープ	牛乳,メルルーサ,鶏もも肉	米,米粉,かたくり粉,じゃがいも,なたね油	しょうが,にんじん,玉葱,トマト,キャベツ,こまつな	614 kcal 23.7 g
14金	○	★バレンタインメニュー わふうスープスパゲッティ	★やきショコラ くだもの(かんきつ)	牛乳,ベーコン,鶏もも,たまご	なたね油,スパゲッティ,ミルクチョコレート,有塩バター,上白糖,小麦粉,粉糖	にんにく,エリンギ,ぶなしめじ,マッシュルーム,にんじん,玉葱,とうがらし,ぎんかん	612 kcal 20.4 g
17月	○	げんまいわかめごはん	じゃがいものそばろに かきたまじる	牛乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐,たまご	米,玄米,じゃがいも,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,だいこん,干し椎茸,えだまめ,えのきたけ,ねぎ	623 kcal 23.5 g
18火	○	だいすいりひじきごはん	とうふだんごじる くだもの(かんきつ)	牛乳,鶏もも肉,ひじき,油揚げ,大豆,鶏ひき肉,木綿豆腐	米,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,干し椎茸,玉葱,しょうが,だいこん,ねぎ,こまつな,きよみ	545 kcal 21.6 g
19水	○	つけめん〜やすべえインスパニア〜	ちゅうかあえ	牛乳,豚もも肉,焼き豚	蒸し中華めん,なたね油,ごま油,三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,きくらげ,りょくとうもやし,きゅうり,にんじん,玉葱,レモン	525 kcal 24.4 g
20木	○	キムタクごはん	トックスープ くだもの(かんきつ)	牛乳,豚もも肉,ベーコン,鶏もも肉,生わかめ	米,なたね油,トック,ごま油	はくさいキムチ漬け,たくあん,ねぎ,玉葱,えのきたけ,はくさい,セロリー,しょうが,せとが	564 kcal 18.1 g
21金	○	うめちりごはん	さかなのみそやき からしあえ すましじる	牛乳,ちりめんじゃこ,はまち,白みそ,かまぼこ	米,なたね油,三温糖	乾燥梅,しょうが,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,こまつな,ねぎ,干し椎茸	583 kcal 24.2 g
25火	○	むぎごはん	はるまき カレーもやし ごもくちゅうかスープ	牛乳,鶏もも肉	米,押麦,はるさめ,なたね油,ごま油,かたくり粉,春巻きの皮,小麦粉,三温糖	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,りょくとうもやし,きゅうり,ねぎ,だいこん,こまつな	558 kcal 16.1 g
26水		ポークチャップライス	のむヨーグルト ビーンズサラダ くだもの(いちご)	飲むヨーグルト,豚ばら肉,うずら豆,レンズまめ,白みそ	米,なたね油,卵・乳なしマヨネーズ,上白糖	パセリ,玉葱,ぶなしめじ,にんじん,キャベツ,とうもろこし缶詰,いちご	742 kcal 16.9 g
27木	○	きのこうどん	さかなのしょうがあえ くだもの(かんきつ)	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,さけ	うどん,板こんにゃく,なたね油,三温糖,かたくり粉,米粉	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,ぶなしめじ,しいたけ,しょうが,しらぬい	571 kcal 27.1 g
28金	○	ごはん	かんこくふうにくじゃが たまごのちゅうかスープ	牛乳,豚もも肉,鶏もも肉,絹ごし豆腐,たまご	米,ごま油,じゃがいも,三温糖,白いりごま,白すりごま,かたくり粉	にんにく,にんじん,玉葱,こねぎ,こまつな,ねぎ,えのきたけ,しょうが	625 kcal 24.0 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
※だいこん、かぶ、こまつな、はくさい、はちみつは小金井市産のものを使用します。

 **給食費のお知らせ** 

給食費の無償化に伴い、令和6年度最終引き落としを令和7年1月29日(水)に行いました。
未納の方につきましては、後日通知を配布いたしますので、ご確認の上ご対応いただきますようお願いいたします。

