



2月の予定献立表



小金井市立小金井第四小学校

日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E値* - ﾀﾞﾊﾞｸ質
				血や肉になる	E値* -の元になる	体の調子を整える	
2 (月)	マーボー丼	ごま塩わかめスープ くだもの(オレンジ)	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,テンメンジャン,木綿豆腐,鶏ももコマ,生わかめ	米,ごま油,三温糖,かたくり粉,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸,にら,オレンジ	644 26
★ 節分献立 ★							
3 (火)	揚げ大豆ごはん	鱈つみれと干切り大根のスープ 節分豆	○	牛乳,大豆,あおのり,いわしすり身,鶏ひき肉,赤みそ	米,おおむぎかたくり粉,なたね油,三温糖	しょうが,しそ葉,ごぼう,にんじん,だいこん,みずかけな,ねぎ	678 22.5
4 (水)	メープルシナモン トースト	ポークビーンズ コーンサラダ	○	牛乳,ベーコン1cm角,豚もも,大豆	食パン,マーガリン,メープルシロップ,なたね油,じゃがいも,上白糖	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,日本かぼちゃ,だいこん,キャベツ,とうもろこし	586 22.6
★ 東南アジア料理 ★							
5 (木)	タイ風バジルごはん	鶏のさっぱりﾄﾞﾌｫｰ くだもの(オレンジ)	○	牛乳,豚ひき肉,鶏むね肉	米,オリーブ油,なたね油,ﾌｫｰ	とうがらし,にんにく,玉葱,トマト缶詰,キャベツ,レモン,しょうが,もやし,みずかけな,みつば,オレンジ	590 22.1
★ ミラノオリンピック開会記念献立 ★							
6 (金)	ミラノ風リゾット	バジルチキン～ﾄﾞﾏﾄﾞソース～ イタリアンサラダ	○	牛乳,ベーコン千切り,鶏ももコマ,クリーム,ピザチーズ,鶏むね肉	米,オリーブ油,有塩バター,なたね油,三温糖	にんにく,マッシュルーム,セロリー,玉葱,パセリ,トマト缶詰,キャベツ,とうもろこし,きゅうり,にんじん,バジル	634 28.1
9 (月)	わかめごはん	鶏肉と大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	○	牛乳,わかめ,鶏もも角,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ	米,なたね油,三温糖,じゃがいも	にんじん,だいこん,玉葱,さやいんげん,ねぎ	632 23.1
★ はしの日 ★							
10 (火)	むぎ 麦ごはん	鱈のゆかり揚げ 野菜のおかか炒め 大根のみそ汁	○	牛乳,いわし開き,かつお節,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,押し麦,小麦粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),なたね油,ごま油	ゆかり粉,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ,だいこん,ねぎ	651 25.0
11 (水)	★ 建 国 記 念 の 日 ★						
12 (木)	ハヤシライス	ココロ野菜のスープ レモンゼリー	○	牛乳,豚ももコマ,クリーム,鶏もも1.5cm角	米,なたね油,小麦粉,有塩バター	にんにく,セロリー,マッシュルーム,玉葱,にんじん,グリーンピース,だいこん,キャベツ,パセリ,レモンゼリー	669 25.0
★ バレンタイン献立 ★							
13 (金)	トマトスープ スパゲティ	ラブラブサラダ ガトーショコラ	○	牛乳,鶏ももコマ,ピザチーズ,たまご	なたね油,スパゲッティ,オリーブ油,ミルクチョコ,レート,有塩バター,上白糖,小麦粉,粉糖	パセリ,にんにく,マッシュルーム,玉葱,スッキーニ,トマト缶詰,バジル,だいこん,キャベツ,にんじん,とうもろこし	599 20.7
16 (月)	ごはん	鯖の味噌漬け焼き 青菜とジャコのごま炒め 田舎汁	○	牛乳,さば切り身,白みそ,赤みそ,ちりめんじゃこ,油揚げ	米,三温糖,ごま油,なたね油,じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし,ごぼう,にんじん,だいこん	642 26
17 (火)	こぎつねごはん	白身魚のおろし炊き けんちん汁	○	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,メルルーサ,鶏ももコマ,木綿豆腐	米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,ねぎ	668 26.2
18 (水)	セルフ焼きそばパン (ｺﾞｯﾊﾟﾊﾟﾝ&焼きそば)	ワンタンスープ ぶどうゼリー	○	牛乳,豚ももコマ	コッペパン,なたね油,蒸し中華めん,ワンタンの皮,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ,はくさい,にら,こまつな,ぶどうゼリー	646 23.9
★ SDGs 献立 ★							
19 (木)	かくれんぼドライカレー	皮つき野菜のスープ くだもの(みかん)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏もも千切り	米,なたね油,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,トマト缶詰,セロリー,だいこん,かぶ,キャベツ,こまつな,みかん	646 23.9
★ 八丈島メニュー ★							
20 (金)	あしたば 明日葉チャーハン	トビウオのつみれ汁 くだもの(オレンジ)	○	牛乳,鶏ひき肉,焼き竹輪,ちりめんじゃこ,かつお節,とびうお,赤みそ,油揚げ	米,ラード,なたね油,白いりごま,かたくり粉	しょうが,ねぎ,にんじん,あしたば,こねぎ,ごぼう,だいこん,みずかけな,オレンジ	600 24.1
23 (月)	★ 天 皇 誕 生 日 ★						
★ 和食の日 ★							
24 (火)	あまみ めいぶつ けいはん 奄美名物♪鶏飯	鶏ガラスープ 大豆の和風サラダ くだもの(みかん)	○	牛乳,たまご,鶏胸肉,大豆	米,三温糖,なたね油	しょうが,干し椎茸,たくあん,こねぎ,えだまめ,にんじん,キャベツ,だいこん,みずかけな,みかん	576 23.8
25 (水)	ツナピラフ	冬野菜の和風チャウダー くだもの(オレンジ)	○	牛乳,まぐろ缶詰,鶏ももコマ,クリーム,調理用牛乳,白みそ	米,押麦,オリーブ油,なたね油,有塩バター,小麦粉,じゃがいも	にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰,トマト缶詰,パセリ,にんにく,かぶ,はくさい,こねぎ,オレンジ	631 18.5
26 (木)	むぎ 麦ごはん	焼きししゃも 蒟蒻と干切り野菜の炒め物 じゃがいものみそ汁	○	牛乳,ししゃも,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,押し麦,なたね油,糸こんにゃく,三温糖,じゃがいも	ごぼう,にんじん,もやし,さやいんげん,玉葱	630 25.8
27 (金)	ごはん	鯖のカレー揚げ ピリ辛もやし さつま汁	○	牛乳,さば切り身,鶏ももコマ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油,ごま油,三温糖,こんにゃく,さつまいも	しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,ねぎ	689 24.2

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のもので。低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 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。

