２月のこんだてひょう

家庭数

令和5年度

令和6年1月31日
小金井市立前原小学校

日／曜日		献立名	主な材料 赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 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／タンパク質
1 木		イエローライス　ポテトスープ　果物（柑橘：甘平）	牛乳,鶏肉 ベーコン	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,じゃがいも	玉葱,にんじん,パセリ マッシュルーム,セロリ キャベツ,ねぎ,甘平	582 19.4
2 金	牛乳	＜　節分献立　＞ いわしのかば焼き丼　★打ち豆汁（福井県）　果物（みかん）	牛乳,いわし 打ち豆,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,ごま,かたくり粉 なたね油,三温糖 さといも	しょうが,にんじん,ごぼう だいこん,ねぎ,みかん	727 27.0
5 月	牛乳	チャーハン　ワンタンスープ　フルーツポンチ	牛乳,焼き豚,豚肉 なると,鶏肉 寒天	米,なたね油,ごま油 ワンタンの皮	にんにく,パイン,ねぎ,玉葱 にんじん,いんげん,にら はくさい,もやし,ぶどう	602 20.5
6 火	牛乳	ご飯　ハンバーグ　野菜炒め　★みそけんちん汁	牛乳,豆腐 豚肉,たまご 赤みそ,白みそ	米,パン粉,なたね油 三温糖,かたくり粉 じゃがいも,こんにゃく	にんじん,マッシュルーム にんにく,キャベツ,もやし ごぼう,だいこん,ねぎ	669 28.6
7 水	牛乳	ご飯　じゃがいものそぼろ煮　豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉,わかめ 揚げボール,豆腐 油揚げ,赤みそ	米,じゃがいも,三温糖 こんにゃく,なたね油 かたくり粉	玉葱,にんじん,絹さや しょうが,ねぎ	613 22.5
8 木	牛乳	★きつねうどん　ささかまの二色揚げ　果物（柑橘：ぽんかん）	牛乳,油揚げ,鶏肉 ささかまぼこ あおのり	三温糖,うどん なたね油,小麦粉	にんじん,ねぎ,こまつな ぽんかん	596 24.3
9 金	牛乳	＜　はしの日献立　＞ ご飯　さばのみそ煮　★キャベツのおかか炒め　★吉野汁（奈良県）	牛乳,さば,赤みそ おかか,鶏肉 豆腐	米,三温糖,なたね油 かたくり粉	しょうが,キャベツ,にんじん だいこん,ねぎ,ほうれんそう	630 30.3
12 月	「建国記念の日」の振替休日					
13 火	牛乳	ピタパン　タンドリーチキン　ジャーマンポテト　ミネストローネ	牛乳,鶏肉 豆乳,ベーコン	パン,じゃがいも 乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ マカロニ,なたね油	にんにく,レモン,セロリ 玉葱,にんじん,トマト キャベツ,しょうが	653 30.2
14 水	牛乳	＜　バレンタイン献立　＞ ジャンバラヤ　ハートのサラダ　手作りチョコレートケーキ	牛乳,ベーコン ウィンナー,たまご かまぼこ	米,なたね油,上白糖 グラニュー糖,バター チョコレート,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱 セロリ,にんじん ピーマン,キャベツ,きゅうり	716 19.5
15 木	牛乳	ご飯　ししゃものから揚げ　もやし炒め　★田舎汁	牛乳,ししゃも 豚肉,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,米粉,かたくり粉 なたね油,じゃがいも	しょうが,にんにく,もやし ピーマン,にんじん だいこん,ねぎ	645 25.3
16 金	牛乳	マーボー丼　チンゲン菜のスープ　果物（いちご）	牛乳,豆腐,豚肉 八丁みそ,鶏肉	米,なたね油,ごま油 かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,たけのこ,干し椎茸 にら,チンゲン菜,いちご	586 25.2
19 月	牛乳	＜　食育の日献立　＞ ★スパゲッティペペロンチーノ　★大根とベーコンのスープ　果物（柑橘：せとか）	牛乳,ベーコン	スパゲッティ オリーブ油,なたね油	ピーマン,こまつな,玉葱 だいこん,にんじん,セロリ しょうが,せとか	612 20.8
20 火	牛乳	ご飯　肉豆腐　キャベツのみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐 揚げボール 油揚げ,赤みそ	米,こんにゃく なたね油,三温糖	玉葱,ねぎ,キャベツ	620 26.3
21 水	牛乳	親子丼　白菜のみそ汁　果物（柑橘：清見）	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,赤みそ 白みそ	米,なたね油,三温糖 かたくり粉	玉葱,にんじん,干し椎茸 みつば,はくさい,ねぎ 清見	618 25.7
22 木	牛乳	＜　小金井和食の日献立　＞ 切り干し大根ご飯　さけの塩焼き　★野菜のおひたし　じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ さけ,おかか わかめ,赤みそ	米,こんにゃく,三温糖 なたね油,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,だいこん こまつな,もやし,玉葱,ねぎ	574 29.4
23 金	天皇誕生日					
26 月	牛乳	ハヤシライス　海藻サラダ　果物（柑橘：はまさき）	牛乳,豚肉 海藻ミックス	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,小麦粉 ごま油,オリーブ油	にんじん,玉葱,グリンピース セロリ,キャベツ,きゅうり ホールコーン,はまさき	641 19.0
27 火	牛乳	こぎつねご飯　焼きほっけ　★野菜のごま酢　★根菜汁	牛乳,鶏肉,油揚げ ほっけ,赤みそ 白みそ	米,なたね油,三温糖 ごま,こんにゃく さといも,ごま油	にんじん,しょうが,キャベツ もやし,だいこん ごぼう,ねぎ	634 30.9
28 水	牛乳	★はちみつバタートースト　豆まめチャウダー　パリパリごぼうのサラダ	牛乳,鶏肉,大豆 ひよこ豆,レンズ豆 生クリーム	パン,バター,はちみつ なたね油,小麦粉 三温糖	にんじん,玉葱,パセリ,セロリ えだまめ,にんにく,ごぼう キャベツ,ホールコーン	693 23.4
29 木	牛乳	★家常豆腐丼　わかめスープ　果物（柑橘：デコポン）	牛乳,生揚げ,豚肉 赤みそ,鶏肉 わかめ	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉	玉葱,にんじん,たけのこ キャベツ,ねぎ,干し椎茸 にんにく,しょうが,デコポン	621 23

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。（主な材料内の下線があるものが使用予定の食材）

【　給食費の引落しについて　】　　**※今年度最後の引落しとなります。前日までに入金をお願いします。**

２月の引落しは、１回目 ５日（月）、２回目 ２０日（火）です。前日までの入金をお願いします。
引落し金額は、先日お配りした「令和５年度２・３月分給食費の口座振替（引落し）について」を、ご確認ください。