

2月のこんだてひょう

家庭数

令和6年度

令和7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			エネルギー / タンパク質
		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	
3 月	牛乳 いわしのかば焼き丼 ★打ち豆汁(福井県) 果物(柑橘:不知火)	牛乳, いわし, 打ち豆, 赤みそ, 白みそ	米, 白いりごま, 米粉, かたくり粉, なたね油, 三温糖, さといも	しょうが, にんじん, かぶ, ごぼう, ねぎ, しらぬい	663 23.4
4 火	牛乳 ご飯 カレー肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 揚げポール, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ	米, 糸こんにゃく, じゃがいも, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, ねぎ, しょうが, きゅうり	646 23.7
5 水	牛乳 ★八宝麺 のり塩大豆 わかめスープ	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, むきえび, 大豆, あおのり, 鶏肉, 生わかめ	蒸し中華めん, 三温糖, かたくり粉, なたね油, ごま油	にんにく, しょうが, はくさい, ねぎ, こまつな, にんじん, 干し椎茸, 玉葱	697 31.1
6 木	ジュア チキンピラフ ♪豆まめチャウダー パリパリサラダ	ジュア, 鶏肉, 大豆, ひよこまめ, レンズまめ 生クリーム, 調理牛乳,	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖 ワンタンの皮	とうもろこし, にんじん, 玉葱, さやいんげん, マッシュルーム, パセリ, 冷凍えだまめ, キャベツ, りょくとうもやし	633 21.3
7 金	牛乳 チンジャオロース丼 ★トックスープ 果物(柑橘:はるか)	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, トック	にんにく, しょうが, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ水煮, はくさい, もやし, にら, ねぎ, はるか	658 27.2
10 月	牛乳 ♪梅わかめご飯 さけのしょうが焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳, 鮭, 豚肉, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ,	米, 白いりごま, 糸こんにゃく, ごま油, 三温糖, じゃがいも	梅, しょうが, ごぼう, にんじん, さやえんどう, 玉葱, ねぎ	590 28.3
12 水	牛乳 中華まぜご飯 豆腐の中華風煮込み ♪かきたまスープ	牛乳, 焼き豚, 木綿豆腐, 豚肉, 鶏肉, 卵	米, 糸こんにゃく, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	干し椎茸, たけのこ水煮, にんじん, はくさい, しょうが, にんにく, にら, ねぎ, こまつな	637 28.7
13 木	牛乳 他人丼 ★小松菜のみそ汁 果物(柑橘:ネーブル)	牛乳, 卵, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, えのきたけ, みつば, ねぎ, ネーブル	619 26.1
14 金	牛乳 ♪チョコチップパン チキンカツ 野菜炒め ポテトとウィンナーのスープ	牛乳, 鶏肉, ウィンナー	チョコチップパン, 小麦粉, パン粉, なたね油, じゃがいも	にんにく, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, 玉葱, セロリー, とうもろこし, パセリ	650 27.7
17 月	牛乳 〈開校60周年記念献立①〉 ♪リクエスト第3位♪ ★小松菜チャーハン 白菜のスープ ♪みかんシャーベット	牛乳, 焼き豚, 豚肉, なると, 鶏肉	米, なたね油, ごま油	にんにく, しょうが, こまつな, にんじん, もやし, ねぎ, はくさい, にら	572 18.9
18 火	牛乳 〈開校60周年記念献立②〉 ♪リクエスト第2位♪ ♪きな粉揚げパン ポトフ 果物(柑橘:はるか)	牛乳, きな粉, ベーコン, 豚肉, ウィンナー	コッペパン, 上白糖, なたね油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリ, はるか	621 22.8
19 水	牛乳 〈開校60周年記念献立③〉 ♪リクエスト第1位♪ チキンライス ♪ABCスープ けやっきーのクッキー	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 乳なしマーガリン, 三温糖, ABCマカロニ, なたね油, 小麦粉, 上白糖	とうもろこし, 玉葱, さやいんげん, セロリ, にんじん, キャベツ, あしたば	723 20.1
20 木	牛乳 〈開校60周年記念献立④〉 和風お祝い献立 赤飯 さばの香味焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	牛乳, さば, 豚肉, なると, 鶏肉, 木綿豆腐	赤飯, 黒いりごま, ごま油, なたね油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, セロリ, しょうが, にら, にんじん, だいこん, さやいんげん, ほうれんそう	686 34.9
21 金	牛乳 〈開校60周年記念献立⑤〉 洋風お祝い献立 はちみつバタートースト ポークシチュー お祝い紅白ゼリー	牛乳, 豚肉	食パン, 有塩バター, はちみつ, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 乳なしマーガリン, ゼリー	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, さやいんげん	628 21.2
25 火	牛乳 ♪キムチチャーハン きゅうりのごま塩炒め 春雨スープ	牛乳, 豚肉	米, なたね油, ごま油, 白いりごま, はるさめ	はくさい(キムチ漬け), にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ, にんじん, さやいんげん, きゅうり, もやし, はくさい, にら	543 16.8
26 水	牛乳 カレーうどん きつねもち 果物(柑橘:いずのはる)	牛乳, 豚肉, いなり揚げ	うどん, なたね油, かたくり粉, 丸もち, 三温糖	玉葱, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, いずのはる	562 23.0
27 木	牛乳 ご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜のおかか炒め 豚汁	牛乳, ししゃも, 豚肉, おおか, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 米粉, かたくり粉, なたね油, こんにゃく, 三温糖, じゃがいも	ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう	607 25.2
28 金	牛乳 きのこピラフ 豆のトマトシチュー ボイル野菜	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 豚肉, 大豆, ひよこまめ	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 小麦粉, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, ぶなしめじ, とうもろこし, さやいんげん, しょうが, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	698 26.3

※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)

♪全員リクエストを実施中です。

前原小学校の開校60周年を記念して、前原小学校のリーダーである6年生一人一人が好きな給食が出るというリクエストです。前原小学校の給食を一番食べている6年生が、おすすめするメニューです。今月は5種類のメニューが出ます。当日をお楽しみに。

なお、全員リクエストのメニューには、メニューの前に♪印をつけています。