

2月のこんだてひょう

家庭数

令和7年度

令和8年1月30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	黄色の仲間	緑の仲間		
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
2 月	牛 乳	★豆腐の旨煮丼 中華コーンスープ 果物(柑橘:清見)	牛乳, 豚肉, 豆腐 鶏肉, たまご	米, ごま油, 三温糖 なたね油 かたくり粉	ねぎ, にんにく, 干し椎茸 玉葱, にんじん, たけのこ こまつな, ほうれんそう	671 27.1
3 火	牛 乳	< 節分献立 > いわしのかば焼き丼 ★打ち豆汁(福井県) 果物(いちご)	牛乳, いわし 鶏肉, 打ち豆 油揚げ, 赤みそ	米, ごま, 三温糖 かたくり粉 なたね油, さといも	にんじん, いちご だいこん, ごぼう, ねぎ しょうが	720 28.2
4 水	牛 乳	ミルクパン クリームシチュー ボイル野菜	牛乳, 鶏肉 生クリーム	パン, じゃがいも なたね油, 小麦粉 有塩バター, 三温糖	玉葱, にんじん ブロッコリー キャベツ, きゅうり	603 21.9
5 木	牛 乳	きんぴらご飯 さけの塩麹焼き 野菜のおかか炒め 芋煮汁	牛乳, 鶏肉, 鮭 油揚げ, おかか 豚肉, 豆腐	米, こんにゃく なたね油, 三温糖 さといも	ごぼう, にんじん キャベツ, もやし だいこん, ねぎ	636 32.6
6 金	牛 乳	ナシゴレン(インドネシア) ポテトとキャベツのスープ 果物(柑橘:デコポン)	牛乳, えび 鶏肉, ベーコン	米, なたね油 じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, ピーマン キャベツ, セロリ, パセリ	582 22.9
9 月	牛 乳	ご飯 マーボーじゃがいも 春雨スープ	牛乳, 豚肉 赤みそ	米, じゃがいも 豚肉, 三温糖 かたくり粉, 春雨	にんにく, はくさい, 玉葱 にんじん, たけのこ, ねぎ にら, もやし, ほうれんそう	661 19.5
10 火	牛 乳	< はしの日献立 > 八宝麵 わかめスープ 果物(柑橘:はるみ)	牛乳, 豚肉, いか うずら卵, えび 鶏肉, わかめ	中華めん, なたね油 三温糖, ごま油 かたくり粉	にんにく, しょうが にんじん, はくさい, ねぎ こまつな, 玉葱, はるみ	658 27.5
12 木	牛 乳	ご飯 ぶりの幽庵焼き ★野菜の磯香あえ ★豚汁	牛乳, ぶり, のり 豚肉, 油揚げ 豆腐, 赤みそ	米, じゃがいも かたくり粉 こんにゃく	ゆず, こまつな, はくさい にんじん, もやし, ねぎ だいこん, ごぼう	631 29.2
13 金	牛 乳	< バレンタイン献立 > きのこピラフ ポトフ チョコプリン	牛乳, ベーコン 鶏肉, 豚肉 ウィンナー	米, 乳なしマーガリン じゃがいも なたね油	セロリ, 玉葱, にんじん エリンギ, ぶなしめじ いんげん, キャベツ	641 23.8
16 月	牛 乳	キムチチャーハン チンゲン菜のスープ 果物(柑橘:はるか)	牛乳, 豚肉 なると, 鶏肉	米, なたね油 三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, ねぎ, いんげん チンゲン菜, もやし	525 22.1
17 火	牛 乳	ご飯 さけのにんにくみそ焼き 五目豆 のっぺい汁	牛乳, 鮭, 赤みそ 鶏肉, 大豆 豆腐	米, 三温糖, ごま油 こんにゃく かたくり粉	にんにく, ねぎ, にんじん ごぼう, だいこん たけのこ, 干し椎茸	615 32.9
18 水	牛 乳	ハヤシライス サウピカンサラダ 果物(いちご)	牛乳, 豚肉	米, 乳なしマーガリン なたね油, 小麦粉 じゃがいも, 上白糖	にんじん, 玉葱, セロリ ホールコーン, キャベツ にんにく, いちご	724 20.8
19 木	牛 乳	< 食育の日献立 > ★小松菜のビスクイパン ★ポークシチュー 海藻サラダ	牛乳, たまご 豚肉 海藻ミックス	パン, 無塩バター なたね油, 小麦粉 じゃがいも, 上白糖	こまつな, しょうが, 玉葱 きゅうり, にんじん いんげん, キャベツ	666 23.0
20 金	牛 乳	ご飯 チキンカツ 野菜炒め みそけんちん汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉 なたね油, さといも こんにゃく	にんにく, にんじん キャベツ, もやし, ごぼう だいこん, ねぎ	685 24.6
24 火	ジ ョ ア	ジャンバラヤ(アメリカ) ★青菜とコーンのソテー ポテトスープ	ジョア, 鶏肉 ワインナー ベーコン	米, 乳なしマーガリン なたね油 じゃがいも	にんにく, ピーマン, 玉葱 セロリ, にんじん, レタス ほうれんそう, こまつな	554 16.2
25 水	牛 乳	カレーうどん きつねもち 果物(柑橘:清見)	牛乳, 豚肉 油揚げ	うどん, なたね油 かたくり粉 もち, 三温糖	玉葱, にんじん, ねぎ ほうれんそう, 清見	580 23.5
26 木	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 赤みそ, 白みそ	米, こんにゃく なたね油, 三温糖	玉葱, ねぎ, キャベツ	645 27.6
27 金	牛 乳	ホイコーロー丼 にらたまスープ きゅうりのごまじょうゆ炒め	牛乳, 豚肉 テンメンジャン 赤みそ, たまご	米, なたね油 かたくり粉, ごま ごま油	にんにく, きゅうり, 玉葱 にんじん, たけのこ, ねぎ キャベツ, ピーマン	600 22.3

※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)

今月の献立から

・ 2/3 (火) 打ち豆汁

打ち豆とは、大豆をつぶして平たくし、乾燥させた豆です。福井県では保存食や精進料理として古くから使われてきました。打ち豆汁は、打ち豆の他、野菜をたっぷり使った具沢山なみそ汁です。

・ 2/6 (金) ナシゴレン

ナシゴレンはインドネシア料理です。「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「炒める」という意味です。本場では辛味のある焼き飯のような料理ですが、給食では辛さひかえめなケチャップ味のご飯を作ります。

・ 2/19 (金) 小松菜のビスクイパン

小金井産の小松菜を使ったクッキー生地を作り、パンの上にのせて給食室で焼きます。クッキー生地がこんがりとしていて、メロンパンのようなパンです。