



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和7年 2月分 予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
3月	ポークカレー（ごはん・ルー） コールスローサラダ ブルーベリーマフィン  給食センター2周年記念献立	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ, にんにく, しょうが, りんご, チャツネ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモン果汁, ブルーベリー	米 じゃがいも 薄力粉 三温糖	油 バター ノンエッグマ ヨネーズ	887	24.4
4火	大豆ごはん けんちん汁 鰯の竜田揚げ わかめサラダ  節分献立	牛乳	大豆 鶏肉 豆腐 いわし	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう, しいたけ, だいこん, 長ねぎ, しょうが, きゅうり	米, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 三温糖	油 ごま油 ごま	736	28.8
5水	ごはん 小松菜と白菜の味噌汁 鰯の照り焼き 切干大根の煮つけ	牛乳	油揚げ, 豆腐, みそ, ぶり, 大豆, さつま揚げ	牛乳	こまつな, にんじん, さやいんげん	白菜 えのきたけ しょうが 切干大根	米 三温糖 片栗粉	ごま油	774	35.1
6木	肉野菜うどん（めん・つけ汁） いかの天ぷら おかか和え	牛乳	豚肉, 油揚げ, かまぼこ, いか, かつお節	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう	だいこん 長ねぎ 白菜	うどん, 三温糖, 薄力粉, 上新粉	油	715	35.7
7金	こまつなマヨトースト うずら卵入りポトフ バリバリサラダ	コーヒ	ツナ, 鶏肉, ウインナー うずら卵	ミルク コーヒ	こまつな, にんじん	たまねぎ, セロリー, キャベツ, かぶ, きゅうり	無塩食パン, じゃがいも, ワンタン皮, 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ	705	32.5
10月	キムチチャーハン わかめスープ 鰹の甘酢あんかけ ナムル	牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐 あじ	牛乳 わかめ	にんじん, ほうれんそう	にんにく, しょうが, 白菜キムチ, 長ねぎ, たけのこ, もやし	米 片栗粉 薄力粉 三温糖	油 ごま油 ごま	783	34.6
12水	ココア揚げパン クリームシチュー グリーンサラダ  バレンタイン献立	牛乳	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん, ブロッコリー, こまつな	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	ミルクパン, ココア風味調味料, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	油 バター	750	26.0
13木	ごはん 鶏団子の南部煮 (花南中生徒作品) ししゃもの一味焼き ハムと大根のサラダ	牛乳	鶏肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 ししゃも	にんじん	しょうが, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, だいこん, きゅうり	米 片栗粉 はるさめ 三温糖	油 ごま	705	32.6
14金	麻婆豆腐丼（ごはん・具） 春雨スープ ラーパートゥアイ	牛乳	豚肉, 大豆, 豆腐, みそ, 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく, しょうが, まいたけ, 長ねぎ, キャベツ, たけのこ, 白菜, もやし	米 三温糖 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	749	33.6
17月	ごはん ぶさんこ汁 ザンギ ラーメンサラダ  北海道献立	牛乳	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく, しめじ, とうもろこし, 長ねぎ, しょうが, もやし, きゅうり	米, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 米粉, 中華めん	油 ごま油 バター ごま	799	33.9
18火	わかめごはん すまし汁 五目卵焼き うどのきんぴら	牛乳	豆腐, ほうたけ, かまぼこ, 豚肉, 卵, さつま揚げ	わかめ 牛乳	こまつな, にんじん, さやいんげん	えのきたけ, 長ねぎ, たけのこ, たまねぎ, うど	米 片栗粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	705	31.4
19水	ごはん じゃがいもの味噌汁 トンカツ 冬野菜のおひたし  合格祈願 入試応援献立	牛乳	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	ほうれんそう, にんじん, こまつな	たまねぎ 白菜	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉	油	837	32.7
20木	ポパイスパゲティ 鰯のハーブパン粉焼き フルーツポンチ	牛乳	豚肉 ベーコン ます	牛乳	ほうれんそう	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, エリンギ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	スパゲティ パン粉 グラニュー糖	油 オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ	728	37.0
21金	えびピラフ 白菜のクリーム煮 大豆もやしとコーンのサラダ	牛乳	えび ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	ピーマン 赤パプリカ にんじん	たまねぎ, にんにく, 白菜, 大豆もやし, えだまめ, とうもろこし	米 薄力粉 三温糖	油, ごま油, バター, ごま	720	26.6

日・曜	献立名	飲料	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
25 火	ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 豚肉とパプリカの生姜焼き (花南中学生作品) 南瓜のそぼろ煮	牛乳	油揚げ、豆腐、みそ、豚肉、鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん、赤パプリカ、かぼちゃ	しめじ、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、黄パプリカ、えだまめ	米 三温糖 片栗粉	油	827	36.2
26 水	丸パン ジュリエンスープ 野菜とツナのコロッケ ポイルキャベツ りんご	牛乳	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ りんご	丸パン マカロニ じゃがいも 薄力粉 パン粉	油	736	26.5
27 木	醤油ラーメン (めん・つけ汁) 大学芋 カリカリじゃこサラダ	牛乳	豚肉 なると	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、メンマ、もやし、長ねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	中華めん、さつまいも、三温糖、はちみつ、片栗粉	油 ごま油 ごま	813	31.3
28 金	茶めし おでん ごま和え みかんゼリー	牛乳	かつお節、がんもどき、ちくわ、魚肉揚げボール、うずら卵	牛乳 昆布	にんじん、ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし	米 こんにゃく 三温糖 みかんゼリー	油 ごま	727	27.0
小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821									平 均	761 31.4

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

2月の献立紹介

★3日（月）給食センター2周年記念献立

2月1日に、新給食センターが開所して2周年を迎えます。そこで、開所初日のメニューである「ポークカレー」「コールスローサラダ」小平産ブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」を提供します。お楽しみに♪

★4日（火）節分献立

節分献立として「大豆ごはん」と「鰯の竜田揚げ」を提供します。皆さんは豆まきをしますか？豆には、霊力が宿ると伝えられているため、豆をまいて鬼（＝病や災い）を祓い、その豆を食べることで1年間健康に過ごすことができると考えられています。また、節分には玄関に「柊の葉」と香りの強い「鰯」を飾る風習があり、これには魔除けや厄払いの意味が込められています。

★17日（月）北海道献立

北海道の名物料理の「どさんこ汁」「ザンギ」「ラーメンサラダ」を提供します。「どさんこ」とは「北海道で生まれたもの」という意味で、どさんこ汁は、農業や畜産が盛んな北海道ならではの具沢山の汁物です。ザンギはにんにく醤油ベースのタレに漬けて作る、しっかりとした味付けの唐揚げです。ラーメンサラダは、その名の通り中華麺と野菜を組み合わせた料理で、サラダ感覚で味わう、野菜が主役のメニューとなっています。

★19日（水）入試応援献立

トンカツは、「トントン拍子で勝つ」という意味を込めて作る、入試に向けた応援メニューです。栄養バランスのとれた給食を残さずにしっかりと食べて、風邪をひかずに万全な体調で入試当日を迎えましょう。給食センターの職員一同、皆さんを応援しています！

給食チャレンジクッキング！

<鮭のトマトソースかけ>

11月の給食で人気のあった洋風の魚料理です。トマトケチャップを使うことで簡単に調理できます。

食材	4人分	ソースの材料	4人分	切り方
鮭切り身	4切れ	オリーブ油	小さじ1	
☆こしょう	適量	にんにく	1/2かけ	みじん
☆食塩	適量	たまねぎ	小1/4	みじん
☆酒	小さじ1弱	こしょう	少々	
米粉	適量	トマトケチャップ	大さじ2弱	
揚げ油	適量	鶏ガラブイヨン	小さじ1強	
		乾燥バジル	適量	

【作り方】所要時間：約20分

1. 鮭に☆で下味をつける。
2. 米粉をつけて油で揚げる。（180℃で5分程度）
3. オリーブ油でにんにくとたまねぎを炒める。
4. 3にその他の「ソースの材料」を加えて加熱する。
5. 2に4をかける。

完成！

鶏ガラブイヨンは、顆粒のもので代用しても大丈夫です。
塩味を調節しながら調理してみてください。米粉が無い場合は小麦粉でOK。

今月の小平産

うど 小松菜 大根 人参 長ねぎ ほうれん草 ブルーベリー