



給食センターHP



食育メールマガジン

登録案内

## 令和8年2月分予定献立表



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

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		
2月	大豆ごはん けんちん汁 鰯の竜田揚げ 切干大根のサラダ	牛乳	大豆、鶏肉、油揚げ、豆腐、いわし、ハム	牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ、だいこん、長ねぎ、しょうが、切干大根、きゅうり、もやし	米、こんにゃく、さといも、片栗粉、三温糖	油、ごま油、ごま	786	30.9
3火	開所記念日献立 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 小平産ブルーベリー使用	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、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	873	24.2
4水	じゃこ入り高菜チャーハン ワンタンスープ ちくわの中華サラダ	牛乳	豚肉、ちくわ	じゃこ、牛乳	にんじん、たかな漬、こまつな	長ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ	米、ワンタン皮、三温糖	ごま油、ごま	647	28.7
5木	菜の花れんこんかつお節トースト (花南中生徒作品) コーンチャウダー きのこのガーリックソテー デコポン	牛乳	ツナ、かつお節、鶏肉、ベーコン	チーズ、牛乳、生クリーム	こまつな、菜の花、にんじん、赤パプリカ	たまねぎ、れんこん、とうもろこし、マッシュルーム、にんにく、しめじ、エリンギ、えのきたけ、黄パプリカ、デコポン	無塩食パン、じゃがいも、薄力粉	油、バター	700	31.9
6金	トマトピラフ 白菜のクリーム煮 スペニッシュオムレツ	牛乳	かんぱち、鶏肉、卵	牛乳、生クリーム	トマトジュース、にんじん、ピーマン、トマト、ほうれんそう	にんにく、とうもろこし、たまねぎ、マッシュルーム、白菜	米、薄力粉、じゃがいも	油、バター	776	31.2
9月	すき焼き風豚丼(ごはん・具) (花南中生徒作品) からし和え こんにゃくゼリーポンチ	牛乳	豚肉	牛乳	こまつな、ほうれんそう、にんじん	しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、だいこん、白菜、黄桃缶、りんご缶、パイン缶	米、しらたき、三温糖、片栗粉、こんにゃくゼリー	油	744	28.1
10火	ほうれん草の和風スパゲティ コーンサラダ 米粉のブラウニー	牛乳	豚肉、ベーコン、豆乳	牛乳	ほうれんそう、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	スパゲティ、三温糖、米粉、グラニュー糖、マーマレード	油	654	26.3
12木	茶めし おでん ニシンの香り揚げ 彩り野菜の和風マヨ和え (二中生徒作品)	牛乳	がんもどき、ちくわ、揚げポーリル、にしん、かつお節	牛乳、昆布	にんじん、こまつな	だいこん、しょうが、にんにく、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	米、こんにゃく、三温糖、片栗粉	ごま油、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	793	29.7
13金	ごはん のっぺい汁 鯉の照り焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳	鶏肉、豆腐、ぶり	牛乳、塩昆布	にんじん、さやえんどう	ごぼう、だいこん、しょうが、キャベツ、きゅうり	米、アルファ化米、こんにゃく、さといも、片栗粉、三温糖	油、ごま油、ごま	704	29.6
16月	きな粉揚げパン ポトフ マカロニナポリタン	牛乳	きな粉、ウインナー、ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	セロリー、たまねぎ、キャベツ、にんにく、エリンギ	コッペパン、上白糖、じゃがいも、マカロニ	油	680	25.8
17火	鶏塩ラーメン(めん・つけ汁) さつま芋のバターしょうゆ煮 かまぼこともやしの和えもの りんご	牛乳	鶏肉、なると、かまぼこ	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、メンマ、長ねぎ、とうもろこし、もやし、きゅうり、りんご	中華めん、さつまいも、三温糖	油、ごま、ごま油、バター	686	27.0
18水	ごはん うど入り豆乳ちゃんこ汁 トンカツ 冬野菜のおひたし	牛乳	鶏肉、油揚げ、豆乳、みそ、豚肉	牛乳	にんじん、こまつな	にんにく、白菜、えのきたけ、長ねぎ、うど	米、薄力粉、パン粉	油	858	36.4

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
19 木	とうもろこしごはん チエプオハウ ほっけのチャンチャン焼き 金時豆の甘煮 <b>北海道郷土料理</b>	牛乳	さけ, ほっけ, みそ, 金時豆	牛乳, 昆布	にんじん	とうもろこし, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ, キャベツ, えのきたけ	米, ジャガイモ, 三温糖, 片栗粉	油, バター	772	36.7
20 金	ごはん おぶっこ 山賊焼き つぶつぶ <b>長野県郷土料理</b>	牛乳	豚肉, 油揚げ, みそ, 鶏肉, 大豆	牛乳	にんじん, こまつな, さやいんげん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, しいたけ, れんこん	米, さといも, こんにゃく, ワンタン皮, 片栗粉, さつまいも, 三温糖	油	824	36.1
24 火	カレーうどん (めん・つけ汁) 照り焼きまん 白菜のゆず和え 	牛乳	豚肉, 油揚げ, 鶏肉	牛乳, 昆布	にんじん, こまつな	たまねぎ, 長ねぎ, たけのこ, しいたけ, 白菜, ゆず皮	うどん, 三温糖, 片栗粉, 薄力粉, 上白糖		696	26.0
25 水	麦ごはん かき玉汁 揚げ豆腐の田楽味噌だれかけ 豚肉と昆布の炒め物	発酵乳	豆腐, 卵, みそ, 八丁みそ, 豚肉, 油揚げ	発酵乳, 昆布	こまつな, にんじん	長ねぎ, えのきたけ, しょうが, 切干大根, だいこん, えだまめ	米, おおむぎ, 片栗粉, 三温糖	油	827	33.3
26 木	ガーリックトースト 肉団子のミルクスープ ほうれん草とハムのサラダ いよかん 	牛乳	豚肉, 豆腐, ハム	牛乳	ほうれんそう, にんじん	にんにく, たまねぎ, しょうが, とうもろこし, キャベツ, いよかん	食パン, 片栗粉, さつまいも, 薄力粉, 三温糖	バター, オリーブ油, 油	673	25.2
27 金	ごはん うち豆汁 きびなごの唐揚げ <b>里芋と鶏ひき肉のごま煮</b> (花南中生徒作品)	牛乳	油揚げ, うち豆, みそ, 鶏肉	牛乳, きびなご	にんじん	だいこん, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ	米, ジャガイモ, 片栗粉, さといも, 三温糖	油, ごま	748	30.1

小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821

平均 747 29.8

食塩相当量 2.9g

※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



### ★2日（月）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、靈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（ひいらぎ）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。

### ★3日（火）給食センター3周年記念献立

新給食センターが開所して3周年を迎えます。今年度も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♪

### ★18日（水）受験応援献立

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。汁は小平産のうどを使用した「うど入り豆乳ちゃんこ汁」です。この時期にしか食べられない地元の味です。

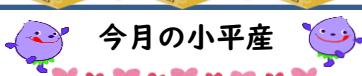
受験までもう少し。栄養満点の給食をしっかり食べて体調も万全にして試験に挑んでくださいね。給食センターの職員一同、皆さんを応援しています！

### ★19日（木）北海道郷土料理、20日（金）長野県郷土料理

今年は冬季オリンピックがイタリアで開催されます。それにちなみ、日本の冬季オリンピック開催地の郷土料理を2日間続けて提供します。

1日目は北海道です。「チエプオハウ」は汁物です。北海道アイヌの言葉で「チエプ」は魚、「オハウ」は汁を意味しています。この日はだしに使用した昆布も刻んで具材にする予定です。

2日目は長野県です。「おぶっこ」は、野菜たっぷりの田舎風味噌煮込みうどんのことです。「ぶっこみ」「ぶちこみ」ともいわれ、平打ち麺と季節の野菜を何でも鍋に入れて食べるのが、その名前の由来と言われています。給食では平打ち麺のかわりに、厚みのある短冊のワンタンをうどんに見立ててつくります。



うど、小松菜、長ねぎ、大根、人参、ほうれん草、さつまいも、さといも、じゃがいも、ブルーベリー