



2がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和7年

小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	しゅしょく 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもにからだをつくる もとになる食べ物	おもにからだのちようし とどの調子を整える もとになる食べ物	
3月	せつぶんごはん 節分	発酵乳	いわしのあげびたし レモンすかけ おにはそとじる	七分つき米,もち米,油, でんぶん,さとう,ごま	ジョア,大豆,ちりめん じゃこ,わかめ,いわし, かまぼこ,豆腐,昆布	しょうが,かぶ,かぶ葉,きゅうり,レモン, えのきたけ,ほうれん草,長ねぎ	630 kcal
4火	いなかうどん	牛乳	マセドアンサラダ まっちゃマフィン	生めん,板こんにゃく,油, じゃがいも,バター, ホットケーキミックス粉, さとう	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵	だいこん,ごぼう,しめじ,長ねぎ,小松菜, にんじん,きゅうり, ホールコーン,たまねぎ	582 kcal
5水	エクレアパン	牛乳	さけのパンこやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	パン,マヨネーズ,パン粉, コーティングチョコレート, さとう,じゃがいも, 油,マカロニ	牛乳,鮭,ベーコン	キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン, たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく, ホールのトマト,だいこん	633 kcal
6木	ルーローハン 給食DE世界旅行 台湾	牛乳	ちゅうかコーンスープ シュイグオドンナイ	七分つき米,油,さとう, でんぶん	牛乳,豚肉,,ベーコン,卵, 粉ゼラチン	チンゲンサイ,にんにく,しょうが, だいこん,たけのこ,にんじん,たまねぎ, クリームコーン,はくさい,小松菜,黄桃, 白桃,りんご	686 kcal
7金	ごはん 事八日(8日)	牛乳	いかのねぎしおやき おあげとなっばのたいたん おことじる	七分つき米,ごま,さとう, さといも,板こんにゃく, 油	牛乳,いか,油揚げ,あずき, みそ	しょうが,にんにく,長ねぎ,はくさい, 小松菜,ごぼう,にんじん,だいこん	563 kcal
10月	ゆかりごはん	牛乳	おみくじコロッケ ゆでキャベツ すましじる	七分つき米,じゃがいも, マッシュポテト,小麦粉, ごま,パン粉,油	牛乳,豚肉,うすら卵, ウィナー,チーズ, 豆腐,昆布	ゆかり,たまねぎ,キャベツ,にんじん, ほうれん草,長ねぎ	633 kcal
12水	ガーリックトースト	としょコラボ「本に出てくるおいしいもの」	だんまいうさぎの やさいシチュー グリーンサラダ いちご	パン,バター,じゃがいも, マカロニ,小麦粉,さとう, 油	牛乳,鶏肉,生クリーム	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, かぶ,しいたけ,はくさい,小松菜, ほうれん草,キャベツ,きゅうり,いちご	618 kcal
13木	かくれんぼ ドライカレー		うどのおかかサラダ ダイヤモンドゼリー	七分つき米,油,さとう	牛乳,豚肉,大豆,かつお節, 寒天	にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン, ホールのトマト,りんご,干しぶどう,うど, きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン	623 kcal
14金	コーンちゃめし		にぎやかなおでん はくさいのこんぶあえ	七分つき米,油,さといも, 板こんにゃく,ちくわぶ, さとう	牛乳,ちくわ,揚げボール, がんもどき,つみれ, はんぺん,うすら卵,昆布	ホールコーン,だいこん,はくさい, きゅうり	562 kcal
17月	うめごはん		とりのからあげ ゆでキャベツ いものこじる	七分つき米,さとう,油, でんぶん,上新粉, さといも	牛乳,鶏肉,生揚げ,みそ	乾燥カリカリ梅,にんにく,しょうが, キャベツ,ごぼう,にんじん,しめじ, えのきたけ,長ねぎ,小松菜	652 kcal
18火	ごはん	牛乳	さかなのごまみそだれ うどのきんぴら こじる	七分つき米,でんぶん, 小麦粉,油,さとう,ごま, さといも	牛乳,さわか,みそ,さつま 揚げ,大豆,油揚げ,昆布	しょうが,にんじん,うど,さやいんげん, ごぼう,だいこん,長ねぎ	704 kcal
19水	とんこつラーメン	牛乳	レモンドレッシングサラダ オレンジ	中華めん,油,ごま,さとう	牛乳,豚肉,みそ,豆乳	にんにく,しょうが,もやし,小松菜, 長ねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん, だいこん,レモン,清見オレンジ	556 kcal
20木	バインミーサンド 給食DE世界旅行 ベトナム	牛乳	フォー・ガー ベトナムフライドポテト	パン,さとう,油,はちみつ, ごま,米粉めん,さとう, じゃがいも,油,バター	牛乳,鶏肉	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく, セロリ,たまねぎ,もやし,にら,水菜, レモン	580 kcal
21金	ツナのたきこみごはん	牛乳	なまあげのおろしソース やさいのからしあえ みそしる	七分つき米,さとう, じゃがいも	牛乳,ツナ,生揚げ,豆腐, みそ	たけのこ,干しいたけ,だいこん, たまねぎ,しょうが,にんにく,小松菜, キャベツ,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	613 kcal
25火	ごはん	牛乳	ジャンボぎょうざの あますあんかけ やさいのナムル すましじる	七分つき米,油,でんぶん, ぎょうざの皮,小麦粉, さとう,ごま	牛乳,豚肉,なると,わかめ, 昆布	にんにく,しょうが,キャベツ,長ねぎ, にら,小松菜,もやし,にんじん, えのきたけ	634 kcal
26水	ストロベリー ビスキュイパン	牛乳	だいこんのクリームシチュー ひじきサラダ	パン,バター,さとう, 小麦粉,いちごジャム, 油,じゃがいも	牛乳,卵,鶏肉,生クリーム, 干ひじき	セロリ,にんじん,たまねぎ,だいこん, ブロッコリー,キャベツ,きゅうり, ホールコーン	636 kcal
27木	あんかけやきそば	牛乳	あげたこやき わかめいりやさいスープ	蒸し中華めん,油,さとう, でんぶん,じゃがいも, 小麦粉,上新粉	牛乳,豚肉,うすら卵, ベーコン,たこ,かつお節, わかめ,鶏肉	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ, もやし,小松菜,しょうが,もやし,はくさい, 長ねぎ	648 kcal
28金	たいめし	牛乳	まめあじのうめあんかけ ごまあえ はくさいのみそしる	七分つき米,ごま,油, でんぶん,上新粉,さとう	牛乳,昆布,たい,豆あじ, 油揚げ,みそ	梅干し,ほうれん草,キャベツ,にんじん, もやし,はくさい,えのきたけ,長ねぎ	617 kcal

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆3日(月)「節分ごはん」「いわしの揚げ浸し」「鬼は外汁」…「節分」の行事食を作ります。

☆6日(木)「給食DE世界旅行」…「台湾料理」です。「シュイグオドンナイ」は、牛乳プリンの上にフルーツをのせたデザートです。

☆7日(金)「お事汁」…2月8日は「お事始め」です。行事食の「お事汁」を作ります。小豆を使った野菜たっぷりのみそ汁です。

☆10日(月)「おみくじコロッケ」…2月9日は「福の日」です。中に入っている具で占う「おみくじコロッケ」を作ります。

☆12日(水)～14日(金)…読書週間に合わせて図書コラボ給食「本に出てくるおいしいもの」を実施します。

☆20日(木)「給食DE世界旅行」…今回は「ベトナム料理」です。「ベトナムフライドポテト」は、ほんのり甘いフライドポテトです。

☆28日(金)「たいめし」…「6年生を送る会」が行われます。これに合わせて、お祝いにたいめしを作ります。

今月の給食目標「健康な体をつくる食べ方を考えよう！」

はくさい
にんじん
ごまつな
だいこん
ながねぎ
ブロッコリー
ほうれんそう
さといも
キャベツ
うど

今月の
野の
菜小平
産