



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和4年

小平市立小平第一小学校

食品ロス削減

食品ロス削減

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	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
1火	みそラーメン	牛乳	かいせんしゅうまい いちご 若竹学級のリクエスト給食♪	中華めん、油、ごま、 さとう、でんぷん、 しゅうまいの皮、パン粉	牛乳、豚肉、みそ、えび、 鶏肉、はたて貝柱	にんにく、しょうが、もやし、小松菜、 長ねぎ、ホールコーン、たまねぎ、 れんこん、干しいたけ、いちご	669 kcal
2水	ハムピラフ	牛乳	とりにくのふっかつクリスピーあげ はくさいスープ	七分つき米、油、バター、 小麦粉、クラッカー	牛乳、ハム、鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 グリーンピース、しょうが、はくさい、 小松菜	682 kcal
3木	せつぶんごはん 節分	牛乳	いわしのあげひだし レモンすかけ おにはそとじる	七分つき米、もち米、油、 でんぷん、さとう、ごま	牛乳、大豆、かまぼこ、 ちりめんじゃこ、豆腐、 わかめ、いわし、昆布	しょうが、かぶ、かぶ菜、きゅうり、 レモン、えのきたけ、ほうれん草、長ねぎ	669 kcal
4金	バインミーサンド 給食DE世界旅行⑩ 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、バター、 米粉めん、じゃがいも	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	666 kcal
7月	かくれんぼ ドライカレー	牛乳	うどのおかかサラダ おかしなめだまやき 1年2組のリクエスト給食♪	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、キャベツ、 にんじん、ピーマン、ホールトマト、うど、 りんご、干しぶどう、きゅうり、黄桃	710 kcal
8火	ツナのたきこみごはん お事始め	牛乳	しししゃものカレーやき にくじゃが おとこじる	七分つき米、さとう、 じゃがいも、さといも、 板こんにゃく、油	牛乳、ツナ、しししゃも、 豚肉、高野豆腐、あずき、 みそ	にんじん、たけのこ、干しいたけ、 たまねぎ、さやいんげん、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	621 kcal
9水	ゆかりごはん	牛乳	おみくじコロッケ ゆでキャベツ ふぶきじる	七分つき米、ごま、 じゃがいも、油、パン粉、 マッシュポテト、小麦粉	牛乳、豚肉、うすら卵、 ウィンナー、チーズ、 かまぼこ、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	694 kcal
10木	カルボナーラサンド	牛乳	ふゆやさいのポトフ フルーツポンチ	パン、油、マヨネーズ、 じゃがいも、ナタデココ、 みかんゼリー	牛乳、ベーコン、卵、 チーズ、豚肉	たまねぎ、にんにく、セロリ、にんじん、 かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、 白桃、黄桃、りんご、みかん	709 kcal
14月	garbure "legumes de KODAIRA" こだいらやさいのスープ、"ガルビュール" fricassée de poulet avec riz au beurre とりにくのフリカッセ、バターライスそえて terrine de chocolat チョコレートのテリーヌ thé d'orge むぎぢゃ	牛乳	シェフ 給食 給食DE世界旅行⑪ フランス	七分つき米、油、バター、 じゃがいも、 さつまいも、 チョコチップ、さとう	鶏肉、生クリーム、 ベーコン、卵、 ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、 セロリ、はくさい、だいこん、いちご	716 kcal
15火	コーンちやめし	牛乳	にぎやかなおでん いもようかん	七分つき米、油、さとう、 さといも、さつまいも、 板こんにゃく、ちくわぶ	牛乳、ちくわ、揚げホール、 がんもどき、つみれ、 はんぺん、うすら卵、昆布、 豆腐、粉寒天	ホールコーン、だいこん	681 kcal
16水	ごもくうどん	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ ぐりとぐらのカステラ	生めん、油、さとう、 はちみつ、バター、 小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、卵	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ	672 kcal
17木	ガーリックトースト	牛乳	だんまりうさぎのやさい汁 グリーンサラダ	パン、バター、油、 じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、さとう	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、生しいたけ、はくさい、小松菜、 ほうれん草、キャベツ、きゅうり	635 kcal
18金	14ひきのびくにっくの おにぎり	牛乳	さけのおろしたき やさいのからしあえ みそじる	七分つき米、でんぷん、 上新粉、油、さとう、 じゃがいも	牛乳、しらす干し、鮭、 油揚げ、わかめ、みそ	えだまめ、しょうが、だいこん、小松菜、 キャベツ、にんじん、たまねぎ	607 kcal
21月	ルーローハン 給食DE世界旅行⑫ 台湾	牛乳	ちゅうかコーンスープ シュイクオドンナイ (ミルクプリンフルーツのせ)	七分つき米、油、さとう、 でんぷん	ジョア、豚肉、ベーコン、 卵、牛乳、粉ゼラチン	チンゲンサイ、にんにく、しょうが、黄桃、 だいこん、たけのこ、にんじん、たまねぎ、 ｸﾘｰﾌﾟ、はくさい、小松菜、白桃、りんご	670 kcal
22火	うめごはん	牛乳	とりにくのからあげ コーンいりゆでキャベツ いものこじる	七分つき米、さとう、 でんぷん、上新粉、油、 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、ホールコーン、ごぼう、しめじ、 にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	687 kcal
24木	ベーコンの わふうスパゲティ	牛乳	ふっかつライスコロッケ ひじきサラダ	スパゲティ、油、 アルファ化米、小麦粉、 パン粉、さとう	牛乳、ベーコン、チーズ、 卵、干ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、しめじ、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	681 kcal
25金	せきはん	牛乳	さわらのなのはなやき おひだし さわにわん	もち米、さとう、ごま、 マヨネーズタイプ、 糸こんにゃく、油	牛乳、あずき、さわら	しょうが、赤-10、えのきたけ、にんじん、 しめじ、なば、ほうれん草、だいこん、 ごぼう、さやえんどう、長ねぎ、小松菜、もやし	702 kcal
28月	キムチチャーハン	牛乳	やさいちップス にらたまスープ 1年1組のリクエスト給食♪	七分つき米、油、ごま、 じゃがいも、でんぷん、 さつまいも	牛乳、豚肉、豆腐、卵	にんじん、はくさい、キムチ、長ねぎ、 れんこん、かぼちゃ、たまねぎ、にら	631 kcal

※都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(火)「若竹学級リクエスト給食」…「みそラーメン」をリクエストしてくれました！一小の人気メニューですね。
- ☆2日(水)「鶏肉の復活クリスピー揚げ」…食品ロス削減給食⑩賞味期限が切れる前の防災備蓄食品を使って、サクサクのフライを作ります。
- ☆3日(木)「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。
- ☆4日(金)「給食DE世界旅行⑩」…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。
- ☆7日(月)「1年2組リクエスト給食」…「ドライカレー」をリクエスト！食品ロス削減給食⑩として「かくれんぼドライカレー」を作ります。
- ☆8日(火)「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。
- ☆9日(水)「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。
- ☆10日(木)「カルボナーラサンド」…ゆで卵、マヨネーズ、チーズ等の具をパンに挟み、ホイテで包んでオープンで焼きます。新メニューです！
- ☆14日(月)「給食DE世界旅行⑪」「シェフ給食」…フレンチの山崎シェフ考案のレシピで、シェフご指導のもと作ります。全て新メニューです！
- ☆14日(月)～18日(金)は読書週間です。これ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。※詳細は裏面をご覧ください。
- ☆21日(月)「給食DE世界旅行⑫」…「台湾料理」です。「シュイクオドンナイ」は、牛乳プリンの上にフルーツのをせたデザートです。
- ☆24日(木)「復活ライスコロッケ」…食品ロス削減給食⑩賞味期限が切れる前の防災備蓄食品を使って、ライスコロッケを作ります。新メニューです！
- ☆25日(金)「赤飯」…「6年生を送る会」が行われます。これに合わせて、お祝いにお赤飯を作ります。給食のお赤飯はもち米100%で蒸して作ります。
- ☆28日(月)「1年1組リクエスト給食」…「野菜チップス」をリクエストしてくれました！4種類の野菜を薄切りにして、油で揚げて作ります。

今月の野小生産

はくさい
にんじん
こまつな
だいこん
ながねぎ
ほうれん草
さつまいも
なばな・うど
さといも
きムチ

今月の給食目標「健康な体をつくる食べ方を考えよう！」