



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和6年

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)
	主食 しゅしょく	飲み飲 もの 物	おかず	おもにエネルギー 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 の調子を 整える もとになる食べ物	
1木	ほたて しゃんはいやきそば 無償提供	牛乳	ツナサラダ ひじきいりたまごスープ	蒸中華麺、油、でんぷん、 さとう	牛乳、いか、ほたて、 豚肉、ツナ、ベーコン、 干ひじき、たまご、豆腐	にんじん、玉葱、キャベツ、 だけのご水蒸、 干し椎茸、チンゲンツァイ、 きゅうり、 冷凍ホールコーン、 こまつな	632 kcal
2金	せつぶんごはん せつぶん	牛乳	いわしのあげひたし レモンすかけ おにはうちじる	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、もち米、 油、さとう、白いりごま	牛乳、大豆、炊込みわかめ、 ちりめんじゃこ、いわし、 かまぼこ、豆腐、昆布	しょうが、かぶ、かぶ菜、 きゅうり、 レモン、ほうれんそう、 えのきたけ、 長ねぎ	612 kcal
5月	Salade nicoise ニースふうサラダ Cassoulet カスレ とりにくとしろういげんまめのにこみ Crème au caramel キャラメルプリン Pain ソフトフランスパン thé d'orge おぢちゃ 給食DE世界旅行DE フランス		鶏肉、ウインナー、 白いんげん豆(乾)、ツナ、 つずら卵水蒸、 アンチョビ、牛乳、 生クリーム、たまご	パン、油、パン粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、玉葱、 にんじん、 ダイズマト、トマトペースト、 キャベツ、さやいんげん、 ブラックオリーブ、ミニトマト		670 kcal
6火	ごはん	牛乳	こうやどうふのフライ ゆでキャベツ ふゆやさいじる	七分つき米、 アルファ化米、小麦粉、 パン粉、油、里いも	牛乳、高野豆腐、油揚げ	キャベツ、ごぼう、 にんじん、かぶ、 長ねぎ、かぶ菜	630 kcal
7水	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	とりにくのからあげ カルビスゼリー 1年2組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、小麦粉、 でんぷん	牛乳、豚肉、なると、 鶏肉、 粉寒天、カルビス	にんにく、しょうが、 にんじん、長ねぎ、 だけのご水蒸、 もやし、こまつな、 レモン	641 kcal
8木	ツナのたきこみごはん	牛乳	ししゃものカレーやき にくじゃが おことしる	七分つき米、こんにゃく、 アルファ化米、さとう、 じゃがいも、油、里いも	牛乳、ツナ、ししゃも、 高野豆腐、あずき(乾)、 豚肉、赤みそ、白みそ	にんじん、 だけのご水蒸、 干し椎茸、 生マッシュルーム、 ごぼう、 だいこん、 長ねぎ	622 kcal
9金	ゆかりごはん	牛乳	おみくじコロッケ はくさいのおかかあえ ふぶきじる	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、白ごま油、 マヨネーズ、小麦粉、 パン粉	牛乳、豚肉、 つずら卵水蒸、 グリンピース、豆腐、 昆布、 おかか割り節、 かまぼこ	ゆかり粉、 玉葱、 はくさい、 にんじん、 ほうれんそう、 長ねぎ	688 kcal
13火	ブルコギどん	牛乳	わかめスープ きっかみかん	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、さとう、 油、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉、 乾燥わかめ、 鶏肉、豆腐	にんにく、 玉葱、 にんじん、 長ねぎ、 だけのご水蒸、 しめじ、 なら、 みかん	634 kcal
14水	スパゲティナポリタン	牛乳	ひじきサラダ さつまいものブラウニー	スパゲッティ、油、 バター、 ごま油、さとう、 小麦粉、 ココア、さつまいも	牛乳、ウインナー、 粉チーズ、 干ひじき(乾)、 ベーコン、 たまご	生マッシュルーム(水蒸)、 にんじん、 キャベツ、 きゅうり、 冷凍ホールコーン	696 kcal
15木	とりにくのふっかつ スパイシーライス	牛乳	やさいスープ もちもちこまつなドーナツ	アルファ化米、白玉粉、 オリーブ油、 小麦粉、 じゃがいも、さとう	牛乳、 鶏肉、 ベーコン、 豆腐、 きな粉、 豆乳	パセリ、 玉葱、 にんじん、 はくさい、 ほうれんそう、 こまつな	644 kcal
16金	ごはん	牛乳	ほたてフライ コーンいりゆでキャベツ いしかりじる	七分つき米、 じゃがいも、 アルファ化米、 小麦粉、 パン粉、 油、 こんにゃく	牛乳、 ほたて、 鮭豆腐、 白みそ	キャベツ、 冷凍ホールコーン、 にんじん、 玉葱、 だいこん、 こまつな	612 kcal
19月	ルーローハン 給食DE世界旅行DE たいわん	牛乳	ちゃうかコーンスープ 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、 でんぷん、 アルファ化米、 油、 さとう	牛乳、 豚肉、 ベーコン、 たまご、 粉ゼラチン	チンゲンツァイ、 にんにく、 しょうが、 だいこん、 だけのご水蒸、 玉葱、 にんじん、 クリームコーン、 はくさい、 こまつな、 黄桃缶、 白桃缶、 りんご缶	716 kcal
20火	ふっかつチキンドリア	牛乳	カリカリじゃこサラダ いちご	アルファ化米、 油、 バター、 小麦粉、 パン粉、 さとう	牛乳、 鶏肉、 生クリーム、 ピザチーズ、 ちりめんじゃこ	玉葱、 ピーマン、 にんにく、 マッシュルーム(水蒸)、 にんじん、 きゅうり、 キャベツ、 いちご	607 kcal
21水	ホットやきそばパン	牛乳	トマトシチュー フライドポテト	パン、 蒸中華麺、 油、 じゃがいも、 小麦粉、 バター	牛乳、 豚肉	玉葱、 キャベツ、 もやし、 にんにく、 しょうが、 にんじん、 ダイズマト、 冷凍グリーンピース	618 kcal
22木	コーンちやめし	牛乳	おでん いもけんぴ	七分つき米、 さつまいも、 アルファ化米、 油、 里いも、 こんにゃく、 ちくわぶ、 さとう、 粉糖	牛乳、 焼き竹輪、 揚げボール、 がんもどき、 つずら卵水蒸、 結び昆布	冷凍ホールコーン、 だいこん	688 kcal
26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	七分つき米、 アルファ化米、 油、 さとう	牛乳、 大豆、 豚肉、 おかか割り節、 粉寒天、 カルビス	にんにく、 しょうが、 玉葱、 にんじん、 ピーマン、 ダイズマト、 りんご、 うど、 レーズン、 きゅうり、 キャベツ、 黄桃缶	668 kcal
27火	せきはん 6年生をおくる会	牛乳	さかなのおろしたき おひたし さわにわん	もち米、 さとう、 黒ごま、 でんぷん、 小麦粉、 油、 こんにゃく	牛乳、 あずき(乾)、 メルルーサ、 豚肉	しょうが、 だいこん、 ほうれんそう、 もやし、 キャベツ、 にんじん、 ごぼう、 だけのご水蒸、 さやえんどう	603 kcal
28水	カルボナーラサンド	牛乳	ふゆやさいのポトフ ほんかん	パン、 油、 マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、 ベーコン、 卵水蒸、 ピザチーズ、 豚肉	玉葱、 にんにく、 セロリー、 にんじん、 かぶ、 カリフラワー、 ブロッコリー、 ほんかん	586 kcal
29木	みそうどん	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ ふっかつごへいもち 1年1組のリクエスト給食	生うどん、 油、 さとう、 アルファ化米、 白ごま	牛乳、 豚肉、 かまぼこ、 赤みそ、 白みそ、 油揚げ	にんじん、 だいこん、 ごぼう、 長ねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 玉葱	590 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(木) 「ほたて上海焼きそば」…無償提供の「ほたて」を使って、上海風の焼きそばを作ります。新メニューです!
- ☆2日(金) 「節分ごはん」「いわしの揚げ煮」「鬼は内汁」…「節分」の行事食を作ります。「鬼は内汁」は鬼型かまぼこを使います。
- ☆5日(月) 「給食DE世界旅行DE」「シェフ給食」…フレンチレストラン「ラ・パージュ」の山崎シェフ考案のレシピです。全て新メニューです!
- ☆7日(水) 「1年2組リクエスト給食」…「しょうゆラーメン」「からあげ」「カルビスゼリー」をリクエストしてくれました!
- ☆8日(木) 「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(金) 「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。
- ☆14日(水) 「さつまいものブラウニー」…バレンタインデーです。給食室から愛をこめて「さつまいものブラウニー」を作ります。新メニューです!
- ☆15日(木) 「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品「アルファ化米ドライカレー」を使って「鶏肉のスパイシーライス」を作ります。
- ☆16日(金) 「ほたてフライ」…無償提供される北海道森町の「ほたて」を使います。新メニューです!北海道の郷土料理「石狩汁」も作ります。
- ☆19日(月) 「給食DE世界旅行DE」…「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をのせたデザートです。
- ☆20日(火) 「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品「アルファ化米チキンライス」を使って「チキンドリア」を作ります。新メニューです!
- ☆22日(木) 「おでん」「芋けんぴ」…2月22日は「おでんの日」です。「芋けんぴ」は新メニューです!
- ☆26日(月) 「食品ロス削減給食」…野菜の皮や芯までまるごと使った「かくれんぼドライカレー」を作ります。
- ☆27日(火) 「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(水) 「カルボナーラサンド」…ゆで麺、マヨネーズ、チーズ等の具をパンに挟み、ホイルで包んでオーブンで焼きます。
- ☆29日(木) 「1年1組リクエスト給食」…「うどん」をリクエストしてくれました!「みそうどん」を作ります。
「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品「アルファ化米」を使って「復活五平餅」を作ります。



今月の
野の
菜
小平
産

はくさい
キャベツ
にんじん
こまつな
だいこん
ながねぎ
ほうれんそう
さつまいも
さといも
うど