



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み物 のり	おかず	おもにエネルギー もとなる食べ物	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	
3月	Garbure "Legumes de KODAIRA" こだいらやさいのスー、" ガルビュール" Petits farcis de "Patate douce" さつまいものスティファルシ Minestrone de fruits フルーツのミネストローネ Pain ソフトフランスパン Lait ゼラチン		シェフ給食 給食DE世界旅行II フランス	パン、さつまいも、油、 パン粉、オリーブ油、 さとう	牛乳、豚肉、ピザチーズ、 たまご、ベーコン、粉寒天	にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、 ブロッコリー、トマト、はくさい、 だいこん、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、 みかん缶、アセロラジュース、いちご	639 kcal
4火	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 おにわうちじる	七分つき米、でんぶん、 アルファ化米、もち米、 油、さとう、白ごま	牛乳、大豆、いわし、豆腐、 ちりめんじゃこ、昆布、 炊込みわかめ、かまぼこ	しょうが、かぶ、かき、きゅうり、 レモン、ほうれんそう、えのきだけ、 長ねぎ	612 kcal
5水	キムチチャーハン	牛乳	ひじきいりたまごスープ スイートポテト	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、ごま油、 白ごま、でんぶん、 バター、さとう	牛乳、豚肉、ベーコン、 干ひじき、たまご、豆腐、 生クリーム	にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、玉葱、 こまつな	704 kcal
6木	もりおかじゃじゃめん もりおかけん	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ きついかみかん	生うどん、油、さとう、 でんぶん、ごま油	牛乳、豚肉、赤みそ、 八丁みそ、油揚げ	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、 キャベツ、みかん	566 kcal
7金	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 おことじる	七分つき米、こんにゃく、 アルファ化米、油、さとう、 じゃがいも、里いも	牛乳、ツナ、ししゃも、 豚肉、高野豆腐、赤みそ、 あずき(乾)、白みそ	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、 玉葱、さやいんげん、ごぼう、だいこん、 長ねぎ	621 kcal
10月	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 ふくじる	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、白ごま、 油、小麦粉、パン粉、 乾燥マッシュポテト	牛乳、豚肉、うすら卵水、 ウィンナー、チーズ、 おかけすり節、 かまぼこ、豆腐、昆布	ゆかり粉、玉葱、はくさい、にんじん、 ほうれんそう、長ねぎ	687 kcal
12水	ホットやきそばパン	牛乳	トマトシチュー シャカシャカポテト いちご 1年2組のリクエスト給食	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、ダイストマト、 冷凍グリーンピース、いちご	637 kcal
13木	きのこごはん	牛乳	がね だいたいのそに さつまじる	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、上新粉、 さとう、油、こんにゃく	牛乳、油揚げ、豆腐、 たまご、乾燥わかめ、鶏肉、 赤みそ、白みそ	しめじ、まいたけ、干し椎茸、きゅうり、 えのきだけ、にんじん、ごぼう、だいこん、 しょうが、キャベツ、ゆず、長ねぎ	707 kcal
14金	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、ウィンナー、 ベーコン、粉チーズ、 干ひじき(乾)、たまご	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 生マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン	697 kcal
17月	ふっかつクッパ	牛乳	きりぼしときゅうりのごますあえ サーターアンダギー	アルファ化米、ごま油、 さとう、白ごま、でんぶん、 小麦粉、油、黒砂糖	牛乳、豚肉、たまご	しょうが、にんにく、たけのこ水煮、 にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、にら、 干し椎茸、ほうれんそう、 切干しだいこん、きゅうり	704 kcal
18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、かき	629 kcal
19水	カルボナーラサンド	牛乳	ふゆやさいのポトフ ぼんかん	パン、油、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、ベーコン、卵水、 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	580 kcal
20木	みそラーメン	牛乳	かくれんぼジャンボぎょうざ ぶどうゼリー 1年1組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、でんぶん、 餃子の皮、小麦粉、さとう	発酵乳、豚肉、赤みそ、 粉寒天、粉ゼラチン	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、 長ねぎ、冷凍ホールコーン、玉葱、 キャベツ、にら、ぶどうジュース	688 kcal
21金	コーンチャームシ	牛乳	おでん いもけんぴ	七分つき米、 アルファ化米、油、里いも、 こんにゃく、ちくわぶ、 さとう、さつまいも、粉糖	牛乳、焼きたけのこ、 揚げボール、がんも、 うすら卵水、昆布	冷凍ホールコーン、だいこん	687 kcal
25火	ふっかつかくれんぼ ドライカレー	牛乳	うどのおかかサラダ ダイヤモンドゼリー	アルファ化米、油、 さとう	牛乳、大豆、豚肉、 おかけすり節、粉寒天	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、ダイストマト、りんご、ごど、 レーズン、きゅうり、キャベツ、レモン	587 kcal
26水	しらすとツナの ナンピザトースト	牛乳	コーンシチュー やさいサラダ	ナン、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、さとう	牛乳、しらす干し、ツナ、 ピザチーズ、鶏肉、 生クリーム	玉葱、こまつな、セロリー、にんじん、 キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり	702 kcal
27木	ふっかつルーローハン 給食DE世界旅行II たいわん	牛乳	ちゅうかコーンスープ シュイクオドンナイ (ミルクフリンフルーツのせ)	アルファ化米、油、 さとう、でんぶん	牛乳、豚肉、ベーコン、 たまご、粉ゼラチン、 粉寒天	チンゲンサイ、にんにく、しょうが、 だいこん、たけのこ水煮、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	670 kcal
28金	ごはん	牛乳	おからとまるごとキャベツのメンチカツ ゆでブロッコリー いしかりじる	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、パン粉、 小麦粉、油、こんにゃく	牛乳、豚肉、おから、 たまご、生鮭、豆腐、 白みそ	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、だいこん、こまつな	691 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)にて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。

- ☆ 3日(月)「給食DE世界旅行II」シェフ給食…「ラ・パージュ」の山崎シェフ考案のレシピです。「プティファルシ」「フルーツのミネストローネ」は新メニューです!
- ☆ 4日(火)「節分ごはん」「いわしの揚げ浸し」「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。
- ☆ 6日(木)「盛岡じゃじゃめん」…岩手県盛岡市の郷土料理です。
- ☆ 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。あずき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)「1年2組リクエスト給食」…「シャカシャカポテト」「いちご」をリクエストしてくれました。「シャカシャカポテト」は新メニューです!
- ☆ 13日(木)「がね」「さつま汁」…鹿児島県の郷土料理です。「がね」は見た目がカニに似ていることが名前の由来です。新メニューです!
- ☆ 14日(金)「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。
- ☆ 17日(月)「復活クッパ」…食品ロス削減給食が防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊きます。
- ☆ 19日(水)「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、ホイルで包んでオーブンで焼きます。
- ☆ 20日(木)「1年1組リクエスト給食」…「ラーメン」「餃子」「ぶどう」をリクエスト!餃子は「食品ロス削減給食」にアレンジします。
- ☆ 21日(金)「おでん」…2月22日は「おでんの日」です。「手けんぴ」は小平産のさつまいもを使って作ります。
- ☆ 25日(火)「復活かくれんぼドライカレー」…食品ロス削減給食のアルファ化米100%で炊いたごはん、野菜の皮や芯もかくれんぼしています。
- ☆ 26日(水)「しらすとツナのナンピザトースト」…カルシウムたっぷりのピザトーストを作ります。新メニューです!
- ☆ 27日(木)「給食DE世界旅行II」…「台湾料理」です。「食品ロス削減給食」として「復活ルーローハン」を作ります。
- ☆ 28日(金)「おからとまるごとキャベツのメンチカツ」…食品ロス削減給食のキャベツの芯や葉、おからを使ってメンチカツを作ります。

