



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8年

小平市立小平第十三小学校

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 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み物 のりもの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物 たべもの	おもに体をつくる もとになる食べ物 からだ	おもに体の調子を整える もとになる食べ物 からだ ちようし ととの	
2月	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 シュイグオドンナイ (ぎゅうにゅうぷりんフルーツのせ)	七分つき米、油、さとう、 でんぷん	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、 大根、たけのこ水、玉葱、にんじん、 はくさい、こまつな、黄桃、白桃、りんご、 クリームコーン	718 kcal 27.1 g 2.6 g
3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 おにはうちじる	七分つき米、もち米、油、 でんぷん、さとう、白ごま	牛乳、大豆、 ちりめんじゃこ、 炊込みわかめ、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	621 kcal 30.1 g 3.5 g
4水	ホットやきそばパン	牛乳	こだいいらさんトマトのシチュー きっかみかん	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、トマト、 冷凍グリーンピース、みかん	610 kcal 20.2 g 2.9 g
5木	もりおかじゃじゃめん いわてけん	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ いもようかん こだいいらさん	うどん、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 さつまいも	牛乳、豚肉、赤みそ、 八丁みそ、油揚げ、粉寒天	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	596 kcal 23.5 g 1.7 g
6金	ツナのたきこみごはん おことはじめ	牛乳	ししゃものカレーやき きりほしだいこんのいために おことじる	七分つき米、油、さとう、 白ごま、こんにゃく、 さといも	牛乳、ツナ、ししゃも、 油揚げ、あずき(乾)、 赤みそ、白みそ	にんじん、たけのこ水、干し椎茸、 切干しだいこん、ごぼう、大根、長ねぎ	595 kcal 26.3 g 3.0 g
9月	Garbure "Legumes de KODAIRA" こだいいらやさいのスーフ、" ガルビュール" Filet de poisson blanc poele, sauce et Panisses しろみさかなのポアレ〜パニスのソースしてて〜 Tarte Tatin タルトタタン Pain ソフトフランスパン Lait ギョウにゅう		シェフ 給食	パン、でんぷん、上新粉、 オリーブ油、油、 さつまいも、さとう、 小麦粉、バター	牛乳、メルルーサ、 ひよこまめ(乾)、 アンチョビ、ベーコン、 たまご	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、 大根、りんご	633 kcal 26.5 g 2.8 g
10火	こうやどうふの そぼろごはん	牛乳	だいずとかえりのあげに いなかじる	七分つき米、油、さとう、 でんぷん、さつまいも、 白ごま、こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 大豆、かえり、昆布	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ごぼう、 大根、えのきたけ、こまつな	697 kcal 28.4 g 2.8 g
12木	ゆかりごはん ふくのひ	牛乳	おみくじコロッケ はくさいのおかかあえ ふびきじる	七分つき米、白ごま、 じゃがいも、油、小麦粉、 パン粉	牛乳、豚肉、うすら卵、 チーズ、おかかけすり節、 かまぼこ、豆腐、昆布	ゆかり、玉葱、はくさい、にんじん、 ほうれんそう、長ねぎ	677 kcal 27.4 g 3.3 g
13金	あげパン	牛乳	ワナタンスープ ダイヤモンドゼリー 1年2組のリクエスト給食♪	パン、油、さとう、 ワナタン皮、ごま油	牛乳、豚肉、なると、 粉寒天	しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、 こまつな、レモン	591 kcal 20.5 g 2.3 g
16月	スパゲティナポリタン バレンタインデー	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、こむぎこ、 ココア、さつまいも	牛乳、ウインナー、 ベーコン、粉チーズ、 干ひじき、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	694 kcal 23.0 g 3.4 g
17火	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 だいこんのみそしる	七分つき米、パン粉、 小麦粉、パン粉、油	牛乳、豚肉、おから、 たまご、乾燥わかめ、 油揚げ、赤みそ、白みそ	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、大根、こまつな、長ねぎ	661 kcal 27.6 g 2.7 g
18水	かくれんぼドライカレー	牛乳	うどのおかかサラダ アセロラゼリー こだいいらさん うど	七分つき米、油、はちみつ、 さとう、ナタデココ	牛乳、大豆、豚肉、 おかかけすり節、粉寒天	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、ホールトマト、レーズン、 きゅうり、キャベツ、うど、 アセロラジュース	641 kcal 22.0 g 2.3 g
19木	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、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、ベーコン、たまご、 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、 ぼんかん	581 kcal 26.5 g 3.2 g
20金	コーンちゃめし おでんのひ	牛乳	おでん さつまいもチップス こだいいらさん	七分つき米、油、さといも、 こんにゃく、ちくわぶ、 さとう、さつまいも	牛乳、焼き竹輪、 揚げボール、がんも、 うすら卵水、昆布	冷凍ホールコーン、大根	668 kcal 25.6 g 3.0 g
24火	きのこごはん	牛乳	がね ゆずかあえ さつまじる かこしまけん	七分つき米、もち米、 さつまいも、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、にんじん、 えのきたけ、ごぼう、しょうが、キャベツ、 きゅうり、ゆず、大根、長ねぎ	688 kcal 24.1 g 3.7 g
25水	みそラーメン	牛乳	だいこんのレタスサラダ フルーツポンチ 1年1組のリクエスト給食♪	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、 ナタデココ	牛乳、豚肉、赤みそ	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、キャベツ、 きゅうり、にんじん、大根、レモン、白桃、 黄桃、りんご、みかんゼリー	613 kcal 20.8 g 4.0 g
26木	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、小麦粉、 パン粉、油、さといも	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	623 kcal 27.6 g 2.5 g
27金	キムチチャーハン	牛乳	トマトとたまごのスープ スイートポテト こだいいらさん	七分つき米、ごま油、 白ごま、でんぷん、さとう、 さつまいも、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、 たまご、生クリーム	にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、玉葱、 トマト、こまつな	681 kcal 18.0 g 2.7 g

※ 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。

- ☆ 2日(月)「給食DE世界旅行Ⅱ」…「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。
- ☆ 3日(火)「節約ごはん」「いわしの揚げ浸し」「鬼は内汁」…「節約」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。
- ☆ 4日(水)「小平産トマトのシチュー」…小平産のトマトを使ってシチューを作ります。新メニューです!
- ☆ 5日(木)「盛岡じゃじゃめん」…岩手県盛岡市の郷土料理です。茹でたらとんに肉みそや野菜をトッピングした料理です。
- ☆ 6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。
- ☆ 9日(月)「給食DE世界旅行Ⅱ」シェフ給食…「ラ・パージュ」山崎シェフ考案のレシピです。「白身魚のポアレ」「タルトタタン」は新メニューです!
- ☆ 12日(木)「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「おみくじコロッケ」を作ります。
- ☆ 13日(金)「1年2組リクエスト給食」…「揚げパン」「ダイヤモンドゼリー」をリクエストしてくれました。
- ☆ 16日(月)「さつまいものブラウニー」…2月14日は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(火)「食品ロス削減給食Ⅱ」…キャベツの芯や外葉、おからを使ってメンチカツを作ります。
- ☆ 18日(水)「食品ロス削減給食Ⅲ」…野菜の皮や芯がかくれんぼしたドライカレーを作ります。
- ☆ 19日(木)「カルボナーラサンド」…ゆで卵、ノンエッグマヨネーズ、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(金)「おでん」…2月22日は「おでんの日」です。「さつまいもチップス」は小平産のさつまいもを使って作ります。
- ☆ 24日(火)「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。
- ☆ 25日(水)「1年1組リクエスト給食」…「みそラーメン」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました。

