



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5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 しゅじき	み飲もの物 のみのみもの	おかず	おもにエネルギー もとになる食べ物 おもにエネルギー 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 おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
1水	カルボナーラサンド	牛乳	ぶゆやさいのポトフ いちご おまけのクラッカーサンド	パン、油、りんごジャム、 マヨネーズ、じゃがいも、 クラッカー	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、 いちご	593 kcal
2木	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	ゆずドレッシングサラダ アップルパイ 1年1組のリクエスト給食♪	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、でんぶん、 冷凍パイシート	牛乳、豚肉、なると	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 ただけの水蒸、もやし、こまつな、 キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、 ゆず、玉葱、りんご、レモン	641 kcal
3金	せつぶんごはん 節分	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、でんぶん、 アルファ化米、もち米、 油、さとう、白ごま	牛乳、大豆、かまぼこ、 ちりめんじゃこ、 炊込みわかめ、いわし、 豆腐、だし昆布	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
6月	パエリア 給食DE世界旅行⑧ スペイン	牛乳	ソパ・デ・アホ サングリアふうフルーツポンチ	七分つき米、パン、 アルファ化米、バター、 オリーブ油、でんぶん	牛乳、ベーコン、あさり、 いか、鶏肉、ハム、たまご	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、 パセリ、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、 みかん缶、ぶどうジュース	647 kcal
7火	シナモントースト	牛乳	コーンシチュー サウビカンサラダ	パン、さとう、バター、 油、じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム	セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、 冷凍ホールコーン	596 kcal
8水	ツナのたきこみごはん	牛乳	ししゃものカレーやき にくじが おこじる お事始め	七分つき米、油、さとう、 アルファ化米、里いも、 じゃがいも、こんにやく	牛乳、ツナ、ししゃも、豚肉、 高野豆腐、あずき(乾)、 赤みそ、白みそ	にんじん、ただけの水蒸、干し椎茸、 玉葱、さやいんげん、ごぼう、だいこん、 長ねぎ	622 kcal
9木	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 福の日	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、白ごま、 油、マッシュポテト、 小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉、うすら卵水蒸、 ウインナー、チーズ、 かまぼこ、豆腐、だし昆布	玉葱、キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、長ねぎ	679 kcal
10金	ごもくうどん	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ ふっかつげんまいきなこもち	生うどん、油、さとう、 玄米スナック、上新粉、 白玉粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、 油揚げ、きな粉	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、玉葱	644 kcal
13水	さげちゃづけ	牛乳	ぶたにくのかりんとあげ ごまあえ	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、白ごま、 あら油、でんぶん、 さとう、白練りごま	牛乳、鮭、ちりめんじゃこ、 炊込みわかめ、豚肉	葉ねぎ、しょうが、レモン、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、もやし	617 kcal
14火	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 むぎぢや 給食DE世界旅行⑨ フランス	牛乳	シェフ給食	七分つき米、油、バター、 じゃがいも、 さつまいも、 チョコレート、さとう、 オリーブ油、 アルファ化米	牛乳、鶏肉、 ベーコン、卵、 生クリーム、 ホイップクリーム	玉葱、にんじん、にんにく、パセリ、 セロリー、はくさい、だいこん、黄桃缶	716 kcal
15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、蒸し中華麺、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、ホールトマト、 冷凍グリーンピース	622 kcal
16木	ごはん	牛乳	とりにくのかからあげ コーンいりゆでキャベツ いものこじる	七分つき米、でんぶん、 アルファ化米、さとう、 小麦粉、油、里いも	牛乳、鶏肉、生揚げ、 赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、レモン、キャベツ、 冷凍ホールコーン、ごぼう、にんじん、 しめじ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	630 kcal
17金	ベーコンの わふうスバゲティ	牛乳	ふっかつライスコロッケ ひじきサラダ	スパゲッティ、油、 アルファ化米、小麦粉、 パン粉、ごま油、さとう	牛乳、ベーコン、 プロセスチーズ、 干ひじき	にんにく、玉葱、にんじん、ほうれんそう、 しめじ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン	667 kcal
20月	ルーローハン 給食DE世界旅行⑩ 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、 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	チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、 だいこん、ただけの水蒸、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
21火	ごはん	牛乳	ハンバーグ みずなサラダ コンソメスープ 1年2組のリクエスト給食♪	七分つき米、 アルファ化米、油、 パン粉、さとう	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、 水菜、セロリー、パセリ	629 kcal
22水	もりおかじゃじゃめん	牛乳	ミニトマト キャロットケーキ	生うどん、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、赤みそ、 ハチみそ	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、 ミニトマト	640 kcal
24金	ハムピラフ	牛乳	とりにくのおふっかつ削化 - あげ はくさいスープ	七分つき米、油、バター、 アルファ化米、小麦粉、 クラッカー	牛乳、ハム、鶏肉、豚肉	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、 冷凍グリーンピース、しょうが、 はくさい、こまつな	655 kcal
27月	かくれんぼドライカレー	牛乳	うどんのおかかサラダ 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、 おかかすり節、粉寒天、 カルピス	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、ホールトマト、りんご、 レーズン、きゅうり、キャベツ、黄桃缶	668 kcal
28火	せきはん	牛乳	さかなのおろしたき おひたし さわにわん おまけのチーズクラッカー	もち米、さとう、黒ごま、 でんぶん、小麦粉、油、 こんにやく、クラッカー	牛乳、あずき(乾)、 メルルーサ、豚肉、 ピザチーズ	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、 ただけの水蒸、さやえんどう	658 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(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、ホイールで包んでオープンで焼きます。新メニューです!
- 「おまけのクラッカーサンド」…**食品ロス削減給食**が防災備蓄食品の「クラッカー」を使ってジャムサンドを作ります。新メニューです!
- ☆2日(木)「1年1組リクエスト給食」…「しょうゆラーメン」をリクエストしてくれました!
- ☆3日(金)「節分ごはん」…「いわしの揚げ薄し」「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。新メニューです!
- ☆6日(月)「給食DE世界旅行⑧」…今回は「スペイン料理」です。「ソパ・デ・アホ」「サングリア風フルーツポンチ」は新メニューです!
- ☆8日(水)「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(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占う「おみくじコロッケ」を作ります。「ふぶき汁」は新メニューです!
- ☆10日(金)「復活玄米きなこもち」…**食品ロス削減給食**が防災備蓄食品の「玄米スナック」を使って、きなこもちを作ります。新メニューです!
- ☆13日(月)「鮭茶漬け」…鮭のほくし身、わかめ、ちりめんじゃこ、あられを具材にして、お茶漬けを作ります。新メニューです!
- ☆14日(火)「給食DE世界旅行⑩」…「シュウ給食」…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!
- ☆15日(水)「ホット焼きそばパン」…焼きそばを炒めて、パンに挟み、アルミホイールで包んでからオープンで焼きます。新メニューです!
- ☆17日(金)「復活ライスコロッケ」…**食品ロス削減給食**が防災備蓄食品「アルファ化米」を使って、ライスコロッケを作ります。新メニューです!
- ☆20日(月)「給食DE世界旅行⑩」…「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。新メニューです!
- ☆21日(火)「1年2組リクエスト給食」…「ハンバーグ」をリクエストしてくれました!「水菜サラダ」は新メニューです!
- ☆22日(水)「盛岡じゃじゃめん」…岩手県盛岡市の郷土料理です。新メニューです!
- ☆24日(金)「鶏肉の復活クシビー揚げ」…**食品ロス削減給食**が防災備蓄食品「クラッカー」を使って、サクサクのフライを作ります。
- ☆27日(月)「かくれんぼドライカレー」…**食品ロス削減給食**が野菜の皮や芯までまるごと使った「ドライカレー」を作ります。
- ☆28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。
- 「おまけのチーズクラッカー」…**食品ロス削減給食**が防災備蓄食品の「クラッカー」にチーズをのせて焼きます。新メニューです!

今月の野菜産

はくさい
キャベツ
にんじん
ミニトマト
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
うどん