



# 2月の給食こんだて表



令和7年度

小平市立小平第十四小学校

	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エナジーたんぱく質塩分相当量
				からだをつくる(あかレンジャー)	ねつやちからになる(きレンジャー)	ちょうしをととのえる(みどりレンジャー)	
2月	チャプチェ丼		大根のナムル りんごゼリー	牛乳,豚こま肉,粉寒天	七分つき米,なたね油,緑豆はるさめ,ごま油,三温糖,白いりごま,上白糖	にんにく,にんじん,たけのこ水蒸,玉葱,ほうれんそう,もやし,だいこん,こまつな,りんご(ストロベリー),りんご缶	574 19.5 1.6
3火	節分ごはん		いわしの甘味噌かけ うどの酢の物 鬼のすまし汁 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">節分</span>	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,いわし開き,いわし開き,いわし開き,白みそ,冷凍カット生わかめ,豆腐,かまぼこ	七分つき米,もち米,なたね油,白いりごま,てんぷん,薄力粉,三温糖	にんじん,干し椎茸,しょうが,玉葱,りんご,キャベツ,はくさい,うど,きゅうり,だいこん,なばな,えのきたけ	612 27.9 2.7
4水	ゆかりご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4年理科見学</span>		ツナの卵焼き おかかあえ 大根と里芋のみそ汁	牛乳,たまご,ツナ,おかか割り,油揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,白いりごま,三温糖,なたね油,さといも	ゆかり粉,玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	587 23.7 2.4
5木	シナモントースト		トマトシチュー ほうれん草サラダ 果物(いよかん)	牛乳,鶏もも肉	無塩食パン,マーガリン,上白糖,なたね油,じゃがいも,バター,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,生マッシュルーム,トマト,キャベツ,もやし,ほうれんそう,冷凍ホールコーン,いよかん	562 18.7 1.8
6金	かきたまうどん		白菜の昆布あえ 大学芋	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,たまご,塩ふき昆布	うどん,てんぷん,さつまいも,なたね油,三温糖,黒いりごま	干し椎茸,にんじん,ねぎ,こまつな,はくさい,きゅうり	550 21.1 2.3
9月	ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6年社会科見学</span>		わかさぎの甘露煮 おひたし カレー肉豆腐	牛乳,わかさぎ,豚こま肉,豆腐	七分つき米,薄力粉,てんぷん,なたね油,三温糖,なたね油	しょうが,ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,ねぎ,玉葱,ほんしめじ,チンゲンツァイ	624 29.6 2.6
10火	明日葉揚げパン		白菜と肉団子のスープ 糸寒天のサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4年八丈島メニュー</span>	牛乳,きなこ,豚ひき肉,糸寒天	あしたばパン,なたね油,上白糖,てんぷん,緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	しょうが,はくさい,にんじん,こまつな,もやし,干し椎茸,キャベツ,きゅうり	535 20.2 2.3
12木	豆腐のあんかけ丼		野菜のごまだれかけ 果物(りんご)	牛乳,豚こま肉,豆腐,冷凍カット生わかめ	七分つき米,なたね油,三温糖,てんぷん,白いりごま	しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ水蒸,にんじん,干し椎茸,冷凍グリーンピース,こまつな,キャベツ,もやし,えのきたけ,りんご	597 22.8 1.3
13金	生パスタのバスカトーレ		ハートの和風サラダ オレンジチョコマフィン	牛乳,ベーコン,いか,むきえび,かまぼこ,冷凍カット生わかめ,たまご	生パスタ,なたね油,オリーブ油,三温糖,白いりごま,薄力粉,上白糖,バター,チョコチップ	にんにく,玉葱,にんじん,生マッシュルーム,トマト,ホールトマト缶,キャベツ,もやし,みかんジュース	601 25.6 2.8
16月	チリビーンズライス		うどんと大根のサラダ フルーツボンチ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">6の2ランチルーム給食</span>	牛乳,豚ひき肉,大豆	七分つき米,なたね油,じゃがいも,三温糖,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,トマト,キャベツ,だいこん,こまつな,うど,パイナップル缶,黄桃缶,りんご缶,レモン	660 21.1 1.9
17火	しょうゆラーメン		ツナ揚げキョウザ 切干大根の中華サラダ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">6の1ランチルーム給食</span>	牛乳,豚もも肉,なると,ツナ	中華めん,なたね油,ごま油,てんぷん,餃子の皮,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ水蒸,もやし,こまつな,キャベツ,にら,玉葱,切り干し大根,きゅうり,だいこん	600 26.5 3.3
18水	ガーリックトースト		冬野菜のシチュー ハニーサラダ	牛乳,鶏もも肉,牛乳,生クリーム	国内産小麦粉ソフトフランスパン,オリーブ油,マーガリン,なたね油,さといも,薄力粉,バター,はちみつ	にんにく,玉葱,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,ほうれんそう,キャベツ,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン	583 20.4 2.5
19木	ご飯		タンドリーサバ ジャーマンポテト チンゲン菜とわかめのスープ	発酵乳,さば,ヨーグルト(全脂無糖),ベーコン,鶏もも肉,冷凍カット生わかめ,豆腐	七分つき米,なたね油,じゃがいも,緑豆はるさめ,てんぷん	にんにく,玉葱,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,ほうれんそう,キャベツ,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン	578 25 2
20金	あんかけチャーハン		ちくわの明日葉揚げ 糸寒天ともやしの中華風 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4年八丈島メニュー</span>	牛乳,たまご,豚肉,焼き竹輪,糸寒天	七分つき米,なたね油,てんぷん,ごま油,薄力粉,上新粉,白いりごま,三温糖	しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ水蒸,だいこん,チンゲンツァイ,あしたば,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン	651 19.3 2.3
24火	ハニーコッパ		ボークビーンズ のらぼう菜のごまネーズサラダ 果物(でこぼん)	牛乳,大豆,豚肉	国内産小麦粉コッパパン,マーガリン,はちみつ,なたね油,じゃがいも,三温糖,白ねりごま,ノンエッグマヨネーズ	セロリー,玉葱,にんじん,のらぼう菜,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,デコボン	697 23.6 2.7
25水	ご飯		小松菜ふりかけ いかの甘辛揚げ 豆乳みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,干しえび,いか,いか,豚こま肉,豆乳,白みそ	七分つき米,ごま油,白いりごま,てんぷん,薄力粉,なたね油,三温糖,さといも	こまつな,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ほうれんそう	606 27.4 2.4
26木	ツナカレーピラフ		冬野菜のポトフ 抹茶チーズケーキ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">1年生リクエスト</span>	牛乳,ツナ,豚こま肉,うすら卵水蒸,クリームチーズ,たまご,生クリーム	七分つき米,なたね油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,にんにく,セロリー,だいこん,キャベツ,ブロッコリー,レモン	639 23.9 2
27金	赤飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6年生を送る会</span>		鶏肉の照り焼き のらぼう菜のからしあえ お祝いかきたま汁	牛乳,小豆,鶏もも肉,豆腐,なると,たまご,冷凍カット生わかめ	もち米,七分つき米,黒いりごま	しょうが,のらぼう菜,うど,にんじん,もやし,だいこん,えのきたけ,ねぎ	540 25.7 2.9

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表八訂で算出しています。

# きゅうしょくだより

令和8年1月30日  
小平市立小平第十四小学校

2月4日は立春です。暦の上では春が始まる日です。  
「春は名をみの風の寒さや」と歌にあるように、まだまだ寒い日が続きます。  
2月は昔の呼び方で『如月(きさらぎ)』と言います。古くは「衣更着」と書きました。寒くなり、着る物(衣類)を更に増やす月という意味です。



## 月の行事食

### 3日(火) 節分ごんだて

2月3日は節分です。鬼が入ってこないよう柵の枝先に鰯の頭を刺して玄関においておきます。また、豆には悪い物を追い払う力があり、自分の年齢より一つ多く食べると病気をしないとわれています。

### 13日(金) バレンタイン

14日はバレンタインです。一日早く13日にオレンジチョコマフィンを作ります。マーマレードとみかんジュースが入っているのでほんのりオレンジの味がします。

### 27日(金) 6年生を送る会

6年生の卒業を祝って赤飯を炊きます。赤飯の歴史は古く、平安時代の枕草子に小豆粥として赤飯の原型が書かれています。赤い色には魔よけの力があるとされ、祝いの席でふるまわれるようになりました。

## 2月の給食もくひょう

### じょうぶな体をつくろう

気温が低く空気が乾燥しています。風邪やインフルエンザにかかりやすい気候です。残りわずかな3学期を健康に過ごせるように、日々の食生活を見直しましょう。

病気にかかりにくくするためには、たくさんの種類の食品を組み合わせることが大切です。また、食事の前後に手洗いがしっかりできているか、もう一度、確認しましょう。



## 6年生 リクエスト献立

「ごんだてひょう」の王冠マークは、6年生からのリクエストメニューです。

給食委員会の児童がクラスでアンケートをとり、集計しました。リクエストしてくれた料理は2月から3月の献立に登場するので楽しみにしてください。

1組

- 1位 ココア揚げパン
- 2位 抹茶チーズケーキ
- 3位 みそラーメン
- 4位 フルーツポンチ

2組

- 1位 ココア揚げパン
- 2位 フルーツポンチ
- 3位 しょうゆラーメン
- 4位 ジョア・抹茶チーズケーキ
- 5位 カリカリサラダ



### ランチルーム給食が始まります!

コロナ禍でランチルーム給食は中止していましたが、2月より久しぶりに再開します。2月16日(月)は6年2組、2月17日(火)は6年1組がランチルームで給食を食べます。

6年生はもうすぐ卒業なので、ランチルームで少し特別な給食を食べる予定です。楽しみにしてください。

### 2月の小平産

にんじん・ほうれんそう・こまつな・なばな  
ねぎ・キャベツ・うど・白菜・のらぼう菜・トマト  
だいこん・さつまいも・さといも・ブロッコリー・カリフラワー



### ぱくぱくクイズ

### 26日(木) 1の1, 1の2 「抹茶チーズケーキ」

12月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった1年生からのリクエストです。偶然1組も2組も抹茶チーズケーキでした。給食室手作りの抹茶チーズケーキは毎年とても人気があります。6年生もリクエストしてくれました。