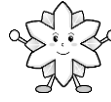
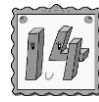


# 令和2年2月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃  
栄養士 水嶋 沙也佳

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
3 (月)	節分ごはん		いわしの甘みそかけ ちゃんこ汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ いわし 白みそ 鶏肉 油揚げ うす削り節	七分つき米 もち米 なたね油 白ごま かたくり粉 小麦粉 三温糖 しらたき	にんじん 干し椎茸 しょうが 玉葱 りんご だいこん こまつな えのきたけ はくさい ねぎ	618 26.0
4 (火)	焼肉チャーハン		中華コーンスープ ソース切干大根	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご 鶏肉 豆腐 打ち豆	七分つき米 ごま油 三温糖 なたね油 白ごま かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな 玉葱 だけの水煮 きくらげ 冷凍ホールコーン キャベツ 切干だいこん りょくとうもやし	576 25.0
5 (水)	五穀ごはん		里芋コロッケ ゆでキャベツ 五目汁	牛乳 小豆 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 うす削り節	七分つき米 もち米 押麦 あわ きび 黒ごま さといも なたね油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 ソフトパン粉 五パン粉 板こんにゃく	玉葱 にんじん キャベツ ごぼう だいこん ほんしめじ こまつな	681 22.8
6 (木)	麦ごはん		マーボー大根 バンバンジーサラダ 果物(デコボン)	牛乳 大豆 豚肉 赤みそ 白みそ ソフトササミフレーク	七分つき米 押麦 なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	だいこん しょうが にんにく だけの水煮 干し椎茸 にんじん ねぎ にら きゅうり りょくとうもやし デコボン	612 22.6
7 (金)	エクレアパン		カレースープ ミートグラタン	牛乳 鶏肉 うすら卵水煮 大豆 豚肉 ビザチース	ミルクパン ミルクチョコレート なたね油 マカロニ じゃがいも	玉葱 にんじん ほうれんそう マッシュルーム 青ピーマン ホールトマト缶	628 24.3
10 (月)	ひじきごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き お事汁	牛乳 大豆 干ひじき 油揚げ 生鮭 赤みそ 豆腐 小豆 白みそ うす削り節	七分つき米 もち米 なたね油 白ごま 糸こんにゃく ノンエッグマヨネーズ 板こんにゃく さといも	にんじん 干し椎茸 玉葱 パセリ ごぼう だいこん ねぎ	654 31.7
12 (水)	深川めし		ぶりのねぎソースかけ 大根のそぼろ汁	牛乳 あさり 白みそ ぶり 鶏肉 打ち豆 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 小麦粉 かたくり粉 ごま油 板こんにゃく	ごぼう ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが だいこん こまつな	669 28.6
13 (木)	スパゲッティベスカトーレ		海藻サラダ フラウニー	牛乳 ベーコン いか えび くきわかめ わかめ たまご	スバゲッティ オリーブ油 白ごま なたね油 三温糖 小麦粉 チョコチップ	にんにく とうがらし 玉葱 にんじん マッシュルーム ホールトマト缶 キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	688 23.9
14 (金)	お好み焼き風ナン		ニラたまスープ じゃがバター	コーヒー牛乳 豚肉 ビザチース おかか割り 鶏肉 豆腐 たまご うす削り節	ナン なたね油 ノンエッグマヨネーズ かたくり粉 ごま油 じゃがいも 有塩バター	キャベツ 紅しょうが にんじん にら ねぎ	650 27.9
17 (月)	ゆかりごはん ★6年2組 鍋給食		はたはたのから揚げ きりたんぼ汁 白菜の昆布あえ	牛乳 はたはた 鶏肉 豆腐 塩ふき昆布	七分つき米 白ごま 小麦粉 かたくり粉 なたね油 しらたき きりたんぼ	しょうが ごぼう にんじん まいだけ ねぎ こまつな はくさい きゅうり	597 21.8
18 (火)	菜めし ★6年1組 鍋給食		筑前煮 うどのたまごとじ汁 果物(いよかん)	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 たまご うす削り節	七分つき米 白ごま 板こんにゃく さといも なたね油 三温糖 かたくり粉	こまつな れんこん ごぼう にんじん 干し椎茸 さやえんどう うど だいこん いよかん	596 22.5
19 (水)	バターライスえびソースかけ		ほうれんそうサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム ローズハム	七分つき米 有塩バター なたね油 小麦粉 三温糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 冷凍グリーンピース 冷凍ホールコーン ほうれんそう キャベツ 清見オレンジ	597 22.8
20 (木)	ビビンバ		豆乳キムチスープ ポテトチップス	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 豆乳 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく 切干だいこん こまつな にんじん りょくとうもやし だいこん エリンギ はくさい ねぎ ほうれんそう 白菜キムチ	601 22.6
21 (金)	カレーうどん		野菜のごまだれかけ 鬼まんじゅう	牛乳 豚肉 厚削り節 わかめ 豆乳 ちりめんじゃこ	生うどん なたね油 白ごま 三温糖 さつまいも 小麦粉 上白糖	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	681 23.0
25 (火)	丸ごとわかめごはん		さばのカレー竜田揚げ けんちん汁	牛乳 だきこみわかめ ちりめんじゃこ さば 豚肉 豆腐 打ち豆 うす削り節	七分つき米 押麦 白ごま かたくり粉 なたね油 さといも ごま油	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	645 27.3
26 (水)	手作りメロンパン		ボークビーンズ サウピカンサラダ	牛乳 大豆 ひよこまめ レンズまめ 豚肉	丸パン 上白糖 有塩バター ホットケーキミックス グラニュー糖 じゃがいも なたね油 三温糖 ごま油	セロリー 玉葱 にんじん にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン	668 24.4
27 (木)	ドライカレー		うどのごまネーズサラダ スイートポテト	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム	七分つき米 なたね油 三温糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも 有塩バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン ホールトマト缶 りんご 干しぶどう うど キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	699 20.1
28 (金)	しょうゆラーメン		揚げたこ焼き フルーツポンチ	牛乳 豚肉 わかめ なると だこ おかか割り	むし中華めん なたね油 ごま油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト かたくり粉 小麦粉 上新粉	にんにく しょうが にんじん 冷凍ホールコーン りょくとうもやし ねぎ 紅しょうが バイナップル缶 みかん缶 黄桃缶 ぶどう缶	586 20.2

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

## ★給食費についてのお知らせ★

2月の給食費の引き落とし日は、2月5日(水)です。年度末につき、2・3月分をまとめて引き落とされます。**社会科見学等で停止した分と、給食回数が不足するため1食分を減額徴収させていただきます。**別途手数料10円がかかります。以下の引き落とし金額をご確認の上、2月4日(火)までにゆうちょ銀行の口座にご入金をお願いいたします。

学年	徴収金額	減額理由
1年生	7964円	給食回数不足
2年生	7964円	給食回数不足
3年生	8430円	給食回数不足
4年生	8430円	給食回数不足
5年生	8670円	給食回数不足、社会科見学
6年生	8670円	給食回数不足、社会科見学

### 〈今月の地場野菜〉

#### ★加藤さんより

だいこん、こまつな

#### ★JA東京むさし小平支店より

にんじん、白菜、ねぎ、キャベツ、  
里芋、ほうれんそう、うど