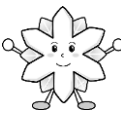


# がつぶんこんだてよていひょう 2月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校  
校長 小林 広二

日 曜日	こんだてめい 献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	しゅしょく 主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄		体の調子をととのえる もとなるもの 緑
1 (火)	麦ごはん		鯖のごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さわら 赤みそ 鶏肉	七分つき米 おおむぎ 三温糖 白いりごま じゃがいも かたくり粉 板こんにゃく なたね油	にんじん ねぎ さやえんどう しょうが	684 28.5
2 (水)	中華おこわ		豆乳キムチスープ 開口笑	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 赤みそ 豆乳 うす削り節 たまご	七分つき米 もち米 ごま油 小麦粉 なたね油 上白糖 白いりごま	たけのこ水煮 にんじん ねぎ きくらげ しょうが だいこん エリンギ はくさい ほうれんそう 白菜キムチ	653 23.6
3 (木)	節分ごはん		いわしの甘みそかけ かきたま汁	牛乳 大豆 うす削り節 ちりめんじゃこ いわし 白みそ 豆腐 なると たまご 冷凍カット生わかめ	七分つき米 もち米 なたね油 白いりごま かたくり粉 小麦粉 三温糖	にんじん 干し椎茸 しょうが 玉葱 りんご えのきたけ ねぎ	665 27.6
4 (金)	☆チキンカレーライス		うどんのごまネーズサラダ	牛乳 鶏肉	七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 三温糖 有塩バター 白ねりごま ノンエックマヨネーズ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん チャツネ うど キャベツ 冷凍ホールコーン	664 19.3
7 (月)	ガーリックライス		スパニッシュオムレツ ABCスープ	牛乳 たまご 牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	七分つき米 オリーブ油 なたね油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉葱 ほうれんそう セロリー にんじん キャベツ パセリ	619 22.8
8 (火)	高野豆腐の炊き込みごはん		お事汁 ☆みたらし団子	牛乳 大豆 豚肉 塩ひき昆布 凍り豆腐 豆腐 小豆 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 なたね油 板こんにゃく さといも 上新粉 白玉粉 三温糖 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	599 21.7
9 (水)	親子丼		国清汁 果物(ぼんかん)	牛乳 鶏肉 たまご なると 厚削り節 油揚げ 豆腐 うす削り節 赤みそ	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん 玉葱 糸みつば ごぼう だいこん 干し椎茸 葉ねぎ ぼんかん	646 26.8
10 (木)	あんかけ焼きそば		パンチビーンズ	牛乳 豚肉 いか 大豆	むし中華めん ごま油 なたね油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ水煮 りょくとうもやし こまつな	602 24.3
14 (月)	大根スパゲッティ		マセドアンサラダ ブラウニー	ショア プレーン うす削り節 たまご ツナレトルト ポークハム	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも なたね油 小麦粉 チョコチップ	だいこん 葉ねぎ 冷凍ホールコーン にんじん きゅうり 玉葱	668 24.1
15 (火)	ゆかりごはん		ハタハタのから揚げ 白菜のおかか和え きりたんぼ汁	牛乳 ちりめんじゃこ はたはた 鶏肉 豆腐 おかか削り	七分つき米 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 まいわけ ねぎ こまつな はくさい りょくとうもやし	604 22.9
16 (水)	豚キムチ丼		春雨スープ 果物(清見)	牛乳 豚肉 打ち豆 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい 白菜キムチ たら だいずもやし ねぎ こまつな 清見オレンジ	616 24.3
17 (木)	セサミトースト		☆チリコンカン こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 冷凍カット生わかめ	食パン マーガリン 三温糖 白いりごま じゃがいも なたね油 サラダ用こんにゃく	にんにく 玉葱 にんじん 青ピーマン セロリー マッシュルーム 冷凍ホールコーン ホールトマト缶 きゅうり キャベツ	605 23.8
18 (金)	こぎつねごはん		さばのおろしポン酢 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 赤みそ 冷凍カット生わかめ 白みそ うす削り節	七分つき米 おおむぎ なたね油 三温糖	にんじん しょうが キャベツ 冷凍さやいんげん レモン だいこん 玉葱 えのきたけ	605 29.7
21 (月)	ごまふりごはん		切り干し大根の中華サラダ カレー肉豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 おおむぎ 三温糖 ごま油 なたね油 かたくり粉 黒いりごま	にんじん 切干しだいこん はくさい りょくとうもやし にんにく しょうが ねぎ 玉葱 ほんしめじ チンゲンツァイ	614 26.6
22 (火)	かしわめし		すいとん汁 小松菜とツナのおえ物	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚削り節 ツナレトルト	七分つき米 白いりごま 糸こんにゃく 三温糖 小麦粉	にんじん ごぼう 干し椎茸 冷凍さやいんげん だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ こまつな キャベツ	614 23.3
24 (木)	大根菜めし		肉じゃがコロッケ 五目汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 豆腐 うす削り節	七分つき米 白いりごま じゃがいも しらたき なたね油 三温糖 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 板こんにゃく	だいこん 葉 玉葱 にんじん ごぼう ほんしめじ こまつな	648 22.9
25 (金)	バターライス クリームソースかけ		オニオン ドレッシングサラダ 果物(ネーブルオレンジ)	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	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 キャベツ にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン ネーブルオレンジ	638 19.6
28 (月)	☆担々麺		海藻サラダ ☆ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ くわわかめ 冷凍カット生わかめ	むし中華めん なたね油 白ねりごま 白いりごま ごま油 三温糖 ホットケーキミックス 上白糖 有塩バター	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ水煮 りょくとうもやし 干し椎茸 チンゲンツァイ キャベツ きゅうり ブルーベリー	590 22.0

※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。

## 〈今月の地場野菜〉

★JA東京むさし小平支店より  
ねぎ、キャベツ、里芋、うど、にんじん、  
冷凍ブルーベリー、白菜キムチ



★荒井農園さんより ★加藤園さんより  
大根、小松菜、ほうれん草、白菜、  
里芋、ブロッコリー

☆マークは6年生が卒業前に食べたい  
メニューとしてリクエストしてくれました!

## 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7日(月)です。年度末につき、  
3月分をまとめて引き落とされます。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、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	8200円	通常通り
2年生	8200円	通常通り
3年生	8680円	通常通り
4年生	8680円	通常通り
5年生	9200円	通常通り
6年生	8935円	社会科見学分(2/18)