



2月のこんだてひょう①



令和8年1月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	ツナたくごはん		ちくわのゆかり揚げ わかめとえのきの サラダ ごま豆乳スープ	牛乳, ツナレトルト, 焼きちくわ, 鶏肉, 無調整豆乳, わかめ	七分つき米, ごま油, 小麦粉, 上新粉, 緑豆はるさめ, 油, 白練りごま, きび糖	たくあん, 小松菜, ゆかり粉, にんじん, しめじ, キャベツ, もやし, えのきたけ	630 kcal 26.6 g 3.5 g
3火	大豆ごはん		さつまいもサラダ いわしのつみれ汁 ぼんかん	牛乳, 大豆, しらす干し, いわしすり身, 白みそ, 油揚げ, 削り節	七分つき米, 油, 白ごま, さつまいも, きび糖, でんぷん	にんじん, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, しょうが, 大根, 長ねぎ, ぼんかん	552 kcal 22.7 g 2.5 g
4水	セサミトースト		ホワイトシチュー♪ パリパリサラダ♪	牛乳, 鶏肉, ベーコン	食パン, マーガリン, きび糖, 白ごま, 油, じゃがいも, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, ケール, ごぼう, キャベツ, 大根	612 kcal 20.4 g 2.0 g
5木	梅しらすごはん		魚のピリ辛焼き 辛し和え 鶏汁	牛乳, しらす干し, メルルーサ, 赤みそ, 鶏肉, 豆腐, 削り節	七分つき米, 白ごま, 油, きび糖, さつまいも	乾燥カリカリ梅, にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, 大根, にんじん, 小松菜, ごぼう, 白菜	558 kcal 31.2 g 3.0 g
6金	スパゲッティ アマトリチャーナ		ミルファンティ きな粉カップケーキ	牛乳, ベーコン, 卵, 粉チーズ, きな粉, 無調整豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, きび糖, じゃがいも, ソフトパン粉, 小麦粉, 黒砂糖	にんにく, 鷹のつめ, 玉ねぎ, ホールトマト, にんじん, ケール	648 kcal 25.4 g 2.5 g
9月	わかめごはん♪		コロッケ♪ ゆでキャベツ みそ汁	発酵乳, 豚肉, 炊込みわかめ, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 削り節	七分つき米, 白ごま, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, ソフトパン粉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 大根, 小松菜	622 kcal 20.8 g 2.4 g
10火	ガーリックライス		豆腐ハンバーグ♪ コーンスープ♪ りんご	牛乳, 豆腐, 大豆, 豚肉, 鶏肉, 無調整豆乳	七分つき米, オリーブ油, 油, きび糖, でんぷん	にんにく, 玉ねぎ, ケール, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, りんご	611 kcal 26.1 g 3.1 g
12木	麦ごはん		切干し大根のサラダ カレー肉じゃが はるか	牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 削り節	七分つき米, おし麦, 油, きび糖, じゃがいも, 板こんにゃく	キャベツ, にんじん, 小松菜, 切干し大根, 玉ねぎ, はるか	586 kcal 19.9 g 1.4 g
13金	スパゲッティ カレーソース		コールスローサラダ さつまいもの ココアブラウニー	牛乳, 豚肉, 卵, 無調整豆乳	スパゲッティ, 油, きび糖, 小麦粉, ビュアココア, さつまいも	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, 大根, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, ケール, 小松菜	621 kcal 22.4 g 2.5 g
16月	高野豆腐の そばろ丼		トマトと卵のスープ♪ ポテトチップス♪	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, ベーコン, 卵	七分つき米, 油, きび糖, でんぷん, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, トマト, 小松菜	649 kcal 25.0 g 1.9 g
17火	ごはん		さわらの照り焼き 三色ごま和え みそ汁	牛乳, さわら, きな粉, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 削り節	七分つき米, 白ごま, きび糖, じゃがいも	しょうが, 小松菜, 大根, にんじん, 玉ねぎ	576 kcal 28.8 g 1.8 g
18水	オレンジ フレンチトースト		ドレッシングサラダ ポークビーンズ りんご	牛乳, 卵, 豚肉, 大豆	食パン, きび糖, 有塩バター, 油, じゃがいも	みかんジュース, キャベツ, にんじん, 大根, 小松菜, 玉ねぎ, セロリ, りんご	557 kcal 23.1 g 3.4 g
19木	みそ煮込み うどん♪		豆あじのから揚げ いそ煮 みかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 削り節, 豆あじ, 干ひじき, 大豆, さつま揚げ	うどん, 油, でんぷん, 小麦粉, きび糖	にんじん, 大根, ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, みかん	596 kcal 29.6 g 3.9 g