



2月のこんだてひょう①

令和4年1月31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 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯		鯖のカレー焼き だんご汁 白菜のおかかあえ	牛乳, 鯖, 豚肉, 厚削り節 おかか削り節	七分つき米, 白玉粉, 上新粉 里いも	玉ねぎ, にんじん, 大根 小松菜, ごぼう, 長ねぎ, 白菜	649 kcal 24.8 g 19.3 g 2.3 g
2 水	ご飯		小松菜ふりかけ 豆腐の中華煮 ソース切干大根	牛乳, ちりめんじゃこ, 豆腐 豚肉, うずら卵水煮	七分つき米, ごま油 白ごま, なたね油, でんぷん	小松菜, しょうが, にんにく にんじん, 玉ねぎ たけのこ水煮, 白菜, しめじ チンゲン菜, 切干し大根 もやし, キャベツ	647 kcal 24.3 g 23.9 g 2.7 g
3 木	大豆ご飯		いわしの甘みそかけ みぞれ汁	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ いわし, 白みそ, 豚肉, 薄削り節	七分つき米, もち米 なたね油, 白ごま, でんぷん 小麦粉, きび糖, 里いも 板こんにゃく	しょうが, にんじん, 玉ねぎ りんご, ごぼう, なめこ 長ねぎ, 小松菜, 大根	625 kcal 26.1 g 21.3 g 3.2 g
4 金	みそラーメン		照り焼きまん 辛し和え ぼんかん	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉	生中華麺, なたね油 きび糖, 小麦粉, 上白糖	にんにく, 長ねぎ, にんじん たけのこ水煮, もやし, いら 干しいたげ, 小松菜 キャベツ, ぼんかん	633 kcal 26.3 g 17.1 g 4.5 g
7 月	キムチチャーハン		鯖のねぎみそ焼き ごま豆乳スープ きよみオレンジ	牛乳, 豚肉, 鯖, 赤みそ 鶏肉, 豆乳	七分つき米, なたね油 白ごま, きび糖 緑豆はるさめ, 白練りごま	にんじん, 白菜キムチ 長ねぎ, 小松菜, えのきたけ きよみオレンジ	591 kcal 25.3 g 22.0 g 2.5 g
8 火	茎わかめご飯		高野豆腐のフライ おこし汁 りんご	牛乳, 茎わかめ, 油揚げ 小豆, 赤みそ, 白みそ 薄削り節	七分つき米, なたね油 小麦粉, ソフトパン粉 里いも, 板こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう 長ねぎ, りんご	702 kcal 27.6 g 23.6 g 4.2 g
9 水	チキンライス		魚のコーン焼き ジュリアンスープ	牛乳, 鶏肉, モウカサメ ベーコン	七分つき米, オリーブ油 なたね油, マヨネーズ じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム 冷凍グリーンピース ホールコーン, パセリ セロリ, キャベツ	602 kcal 23.8 g 24.0 g 2.8 g
10 木	バンズパン		コロツケ たまごスープ ぼんかん	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 卵	バンズパン, じゃがいも なたね油, マッシュポテト 小麦粉, 生パン粉 ソフトパン粉, 白ごま	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ もやし, 小松菜, ぼんかん	663 kcal 25.0 g 26.9 g 3.1 g
14 月	カレースパゲッティ		海草サラダ チョコチップケーキ	牛乳, 豚肉, ソーセージ わかめ, 糸寒天, 卵	スパゲッティ, なたね油 きび糖, 小麦粉, はちみつ チョコチップ, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, ピーマン マッシュルーム, キャベツ もやし	643 kcal 21.7 g 25.2 g 2.5 g
15 火	炒飯		野菜春巻き ビーフンと野菜のスープ	牛乳, 豚肉, なたね油, 卵 ツナレトルト, 鶏肉	七分つき米, ごま油 なたね油, きび糖, でんぷん 春巻きの皮, 小麦粉 ビーフン	にんじん, 長ねぎ, 小松菜 にんにく, しょうが, 玉ねぎ キャベツ, 切干し大根, もやし 白菜, チンゲン菜	651 kcal 22.2 g 24.5 g 2.6 g
16 水	ビビンバ		いかのねぎ塩焼き にら卵いもスープ	牛乳, 豚肉, 赤みそ いか, 卵	七分つき米, なたね油 きび糖, 白ごま, 里いも でんぷん	ぜんまい水煮, 小松菜 にんじん, 子大豆, もやし にんにく, しょうが, 長ねぎ 玉ねぎ, にら	652 kcal 27.7 g 26.2 g 2.9 g

※お知らせ 3(木)、4(金)の牛乳は、工場メンテナンスの為に瓶ではなく、パック牛乳となります。内容は同じ東毛酪農牛乳です。

🍷 2月給食費徴収金額について 2月10日(木)口座引落日です。

※ 2月・3月の2か月分の引落日となります。入金時にご注意ください。

※ 下記の金額に手数料が別途10円かかります。



1・2年生	7,964円
3・4年生	8,430円
5年生	8,935円
6年生	8,670円

★ 1年生から5年生は、3月4日(金)の「にこにこロングタイム」の為、1食分が減額徴収になっています。

★ 6年生は2月17日(木)社会科見学と3月4日(金)の「にこにこロングタイム」の為、2食分が減額徴収となります。
