



2月のこんだて



令和7年度

小平市立小平第四小学校

日曜	飲み物	こんだて	本校児童のアレルギー原因食品	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)	おもに体を支えるもとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) 【中学年量】	こんだてメモ
2月	MILK	ごはん☆ じゃがいもの肉みそ炒め 小平冬野菜サラダ	うずらたまご	しちぶつきまい じゃがいも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ★うずらたまご みそ	しょうが にんじん ねぎ ビーマン キャベツ だいこん こまつな たまねぎ ★りんご	659 23.4 2.0	じゃがいもは素揚げをして、豚肉、にんじん、ねぎ、生揚げ、うずら卵をだし汁、酒、みりん、さとう、みそで煮込んだものの中に入れます。
3火	MILK	りんご☆ せつぶん 節分ごはん いわし たつたあ 鰯の竜田揚げ ごもくしる 五目汁	りんご	しちぶつきまい もちごめ あわ きび あぶら ★ごま でんぶん	★ぎゅうにゅう だいたく あぶらあげ いわし とりにく ちらしかまぼこ	にんじん ほしいたけ しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな いちご	641 26.6 2.7	2/3は節分です。節分には豆まきをして、玄関に松(まご)の枝にいわしの頭をさした「いわしいわし」をかざる風習があります。
4水	MILK	フレンチトースト☆ チリコンカン☆ ブロッコリーとキャベツのサラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン さとう ★バター あぶら じゃがいも ★パンのみみ	★しよくパン さとう ★バター あぶら じゃがいも ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム ホールトマト ブロッコリー キャベツ	582 26.9 2.5	「フレンチトースト」、「チリコンカン」は6年生のリクエストメニューです。チリコンカンは、豆がおいしく食べられます!
5木	MILK	ごはん☆ いかのしょうが焼き カレー肉豆腐 うどのみそマヨネーズサラダ		しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん /ソフマヨネーズ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ うど キャベツ もやし	597 31.0 2.3	小平産のうどを使っています。サラダも作ります。真、白でとまききれぬうどはJAのり属します。
6金	ジュア	ターメリックライス (17/17) コレット・アッラ・ミラネーゼ ミネストローネ・ミラネーゼ ネーブル	パンこ こむぎこ たまご こなチーズ	しちぶつきまい ★こむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも	★ジュア (マカロニ) ぶたにく ★たまご ★こなチーズ しろういんげんまめ ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト ネーブル	694 25.9 1.8	ミラノ・ジュリアナ 2026 冬季オリンピックにちなんで、イタリア・ミラノ半理を取り入れました。お楽しみに!
9月	MILK	梅若ごはん おみくじコロケ☆ ゆでキャベツ はくさい しる 白菜のみそ汁☆	パンこ こむぎこ	しちぶつきまい じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう たきごみわかめ とりにく ウィンナー なまあげ みそ	カリカリうめ にんじん たまねぎ えだまめ ホールコーン キャベツ ごぼう はくさい えのき ねぎ こまつな	671 23.3 3.1	2/3は「福の日」です。コロケの中に入っている具で「おみくじコロケ」が出ます。ウィンナー、えだまめ、コーンのうち、どれかが入っているかも?
10火	MILK	チャーシューハン みそポテト☆ たまごスープ☆	こむぎこ たまご	しちぶつきまい あぶら じゃがいも ★こむぎこ さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう やきぶた みそ とうふ ★たまご	たまねぎ にんじん ほしいたけ えのき ねぎ ほうれんそう	625 23.4 3.1	「みそポテト」、「たまごスープ」は、6年生からリクエストが あがったメニューです。
12木	MILK	カレーピラフ さかな 魚のバーベキューソース ふゆやさい 冬野菜のスープ ぼんかん		しちぶつきまい あぶら こめ でんぶん さとう	★ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン しょうが ねぎ だいこん はくさい ほうれんそう ぼんかん	623 25.3 3.1	揚げた魚に、「しょうが」はんにく、ねぎ、玉ねぎ、しょうが、りんご酢、少糖で作った手作りのバーベキューソースをかけます!
13金	MILK	こめ 米粉パン☆ とうふ 豆腐ハンバーグ☆ フレンチサラダ アルファベットパスタスープ☆	こめこみックスパン	★こめこみックスパン あぶら さとう じゃがいも ★ABCマカロニ	★ぎゅうにゅう とうふ だいたく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく セロリ ホールトマト	594 28.5 3.2	6年生のリクエストメニューがたくさんです!! ハンにはさんで、ハンバーガーを作れることもできます。

6年生に「もう一度食いたい給食」のアンケートを取りました!!

ABCスープ 11人
1 29人
3 10人

《全体的結果》

《料理ごとの結果》

	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	白米 7人	クリスピーチキン 29人	大学いも 10人	ABCスープ 11人	まよネチーズケーキ フルーツポンチ 7人
2位	みそラーメン 6人	肉 5人	ちりめんじこのサラダ 7人	たまご汁 6人	ゼリー 7人
3位	あげうどん 5人	ハンバーグ 2人	根菜チキンスープ 3人	ミネストローネみそ汁 4人	かき氷のクッキー 6人

2/3(木) おみくじコロケ 福の日

ながに入っているのが「ウインナー」だったら... 「winner」にかけて、勝負に強い!

「えだまめ」だったら... 「まめに動かせる一年に!

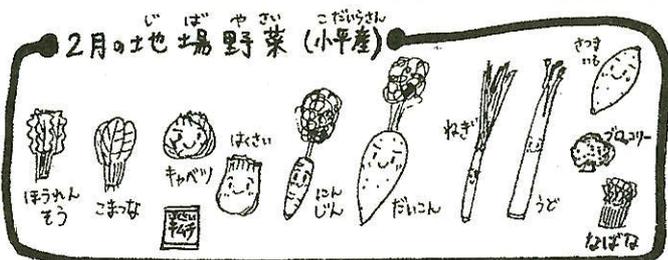
「コーン」だったら... 「たんぱく質」にかけて、健康が幸運!

日曜	の飲み物	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体を つくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年童】	こんだて メモ
14	土	スパゲッティナポリタン みずな 水菜とキャベツのサラダ オレンジチョコマフィン 	スパゲッティ こむぎこ たまご チョコチップ	あぶら ★スパゲッティ さとう ★こむぎこ マーマレード ★チョコチップ	★ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ★たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ みずな きゅうり オレンジジュース	634 21.2 2.3	バレンタインこんだてです♡♡ オレンジジュース、マーマレード、 チョコチップなどが入った マフィンを作ります♪
17	火	うめこんぶちやぶ 梅昆布茶漬け☆ はるま ポテト春巻き☆ きぼ 切り干し大根のサラダ 	ごま はるまきのかわ こむぎこ	しちぶつきまい ★ごま ★はるまきのかわ あぶら じゃがいも ノエグ マネズ ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう しおこんぶ だいたず ツナ	カリカリうめ ホールコーン たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん ⑤⑨⑤-2	608 26.7 3.4	「梅こんぶ茶漬け」、「春巻き」 は6年生のリクエストメニューです。 春巻きにするとき、色々な食材を おいしく食べられると思っています。
18	水	だいずい 大豆入りそぼろ丼 わかめとえのきのスープ☆ びっくり目玉焼き☆ 	カルピス	しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず なると とうふ わかめ こなかんてん ★カルピス	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのき ねぎ こまつな もも(缶)	611 24.6 2.2	「びっくり目玉焼き」は、四小で 人気メニューのうちのひとつです。 カルピスセリーと黄桃缶で 作ります。
19	木	ミルクパン☆ ツナとチーズのオムレツ オニオンドレッシングサラダ コーンスープ☆ 	パン たまご チーズ ぎゅうにゅう	★ミルクパン あぶら さとう じゃがいも ★バター	★ぎゅうにゅう ツナ ★チーズ ★たまご ★なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし こまつな セロリ クリームコーン ⑤⑨⑤②④	597 26.3 3.4	パン、コーンスープは6年生の リクエストメニューです。コーンスープ は、人気のポテトサラダにします♪
20	金	ごはん☆ ひじき入りエコふりかけ ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物 のらぼう菜のおひたし みかん 	ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま あぶら	★ぎゅうにゅう ひじき おなか ぶたにく	しょうが だいこん にんじん こんにやく こんにやく はくさい もやし なばな みかん ⑤⑨⑤③	605 26.9 2.2	角切りの豚肉、大根、 こんにやく、にんじん、こんにやくを じっくり煮込んだ煮物は、 特に大根に味がしみて とてもおいしいです。
24	火	マーボースパゲッティ ちりめんじゃこ入りサラダ☆ だいがいも 大学芋☆ 	スパゲッティ ごま	★スパゲッティ あぶら さとう でんぶん さつまいも ★ごま	★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ テンメンジャン ちりめんじゃこ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ ⑤⑨④①	694 28.1 2.2	「大学芋」は人気メニューです。 6年生のリクエスト給食アン ケートでも名前があがりました。
25	水	はちみつレモントースト☆ カレーシチュー☆ コールスロー パンの耳のおまけラスク 	しょうパン バター こむぎこ パンのみみ	★しよくパン マヨネーズ はちみつ あぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター さとう ノエグ マネズ ★パンのみみ	レモン にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールトマト キャベツ ホールコーン	627 23.0 2.7	「はちみつレモントースト」は、 6年生のリクエストメニューです。 どちらも人気のメニューです!	
26	木	キムたくごはん☆ 豆腐 にく 豆腐の肉そぼろかけ☆ かきまじる かき玉汁☆ 	たまご	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく やきちくわ ★たまご	ねぎ つぼつけ はくさいキムチ にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのき はくさい ほうれんそう ⑤⑨④①-1	604 19.5 2.4	この日のメニューは、6年生の リクエスト給食アンケートで 名前があがったものが中心で 組み合わせています。
27	金	ちやめし 茶飯 うめ 豆あじの梅あんかけ☆ おでん☆ わかめサラダ☆ 	ちくわぶ うずらたまご	しちぶつきまい でんぶん あぶら さとう じゃがいも ★ちくわぶ あぶら	★ぎゅうにゅう まめあじ やきちくわ あげボール ★うずらたまご むすびこんぶ わかめ きわかめ	うめぼし こんにやく だいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ ⑤⑨④②	602 23.7 3.9	和食でリクエストのあった メニューを組み合わせてみました。 大きなお釜で煮込んだ おでんは、とてもおいしいです!

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養価は、八訂の食品成分表の数値で表示しています。

※★マークは、6年生に聞いた「リクエスト給食アンケート」で、名前があがったメニューです。



ちいさいけれど
パワーがある!

豆まきの季節です。大豆は、
和食に欠かせない食材で、さまざまな形に加工
されて、食べられています。

