

令和7年度

2月の

こんだて



小平第六小学校

日 曜	こんだて	のみもの	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
2 月	チキンライス もやしのカレー風味サラダ ABCマカロニスープ 4年生 社会科見学		七分つき米 米サラダ油 バター オリーブ油 さとう マカロニ	牛乳 鶏肉 ポークハム	たまねぎ・にんじん マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり・セロリ キャベツ・大根	ABCマカロニスープ アルファベット型のマカロニが入った野菜スープです。みんな給食時間にアルファベットを探して盛り上げています。	515 19.1 2.3
3 火	いわしのかばやきごはん すまし汁 きなこ豆 節分献立		七分つき米 白いりごま でんぶん なたね油 さとう	牛乳 いわし・わかめ 豆腐・かまぼこ だし昆布・かつお節 大豆・きな粉	しょうが・にんじん えのきたけ ほうれんそう 長ねぎ	節分献立 いわしを焼くにおいで鬼を追い払うとされています。今日はかばやきにしてご飯にのせて食べます。	696 31.0 2.1
4 水	ごはん 肉豆腐 おかかあえ くだもの (みかん)		七分つき米 米サラダ油 さとう でんぶん	牛乳 豚こま肉 豆腐 おかか削り節	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たまねぎ・しめじ チンゲンサイ もやし・小松菜 みかん	肉豆腐 肉・野菜・豆腐を煮汁でじっくり煮込みます。具材のうまみが溶けだし、汁までおいしい一品です。	601 24.0 1.8
5 木	こまつなビスキュイパン コールスローサラダ ミネストローネ		パン・小麦粉 バター・さとう オリーブ油 米サラダ油 マカロニ	牛乳 生クリーム 鶏こま肉 大豆	小松菜・キャベツ きゅうり・にんじん たまねぎ・りんご にんにく・大根 ホールトマト	ビスキュイパン ビスケット生地をパンにのせて焼いて作ります。今日は小松菜のペーストを生地に練りこみました。	693 24.5 3.0
6 金	ごはん にんじんふりかけ 豆腐のつくねやき ごまあえ お事汁 お事始め (2月8日)		七分つき米 白ごま さとう 米サラダ油 でんぶん さといも	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐・鶏ひき肉 たまご・赤みそ あずき・白みそ かつお節	にんじん・たまねぎ 長ねぎ・しょうが ほうれんそう もやし・大根 ごぼう	お事汁 2月8日の「事八日 (ことようか)」に、無病息災を祈って食べる行事食です。小豆の入った野菜たっぷりのみそ汁です。	613 28.0 2.6
10 火	菜めし おでん みそドレッシングサラダ		七分つき米 米サラダ油 じゃがいも さとう・ごま油 白すりごま	牛乳 炊込みわかめ ちりめんじゃこ 焼き竹輪・揚げボール がんもどき・かつお節 だし昆布・赤みそ	小松菜・大根 にんじん・キャベツ きゅうり	おでん おでんのルーツは室町時代の「豆腐田楽」だそうです。今日は大鍋で朝からコトコト煮込んで作ります。	562 25.3 2.3
11 水	【建国記念の日】						
12 木	ひじきごはん さばのみそマヨやき かきたま汁 くだもの (りんご)		七分つき米 米サラダ油 さとう V3ネズ (卵不使用) 白すりごま でんぶん	牛乳 鶏こま肉・ひじき 油揚げ・さば 赤みそ・たまご 豆腐・わかめ なると・だし昆布 かつお節	にんじん えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう りんご	かきたま汁 だしで野菜を煮て溶き卵を加えて作ります。汁に少しでも粉をいれると卵がふんわり仕上がります。	647 32.1 2.6
13 金	スパゲティーナポリタン ほうれんそうのサラダ 米粉のチョコケーキ		スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 さとう・バター 米粉小麦胚芽 チョコチップ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン たまご	にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン マッシュルーム ほうれんそう きゅうり・キャベツ ホールコーン・りんご	米粉のチョコケーキ 2月14日はバレンタインです♡給食室からも1日早いバレンタインのプレゼントです。米粉でケーキを作りました。	624 21.6 2.1

※食材の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価 (エネルギー・たんぱく質等) は、「日本食品標準成分表2020年版 (八訂)」で算出しています。

2月3日 節分



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



節分にまつわる食べ物

恵方巻き
太巻きずし。その年の歳神様がいてるとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



日 曜	こんだて	のみ もの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる		
16 月	カレーピラフ 小平冬野菜サラダ★ コーンチャウダー		七分つき米 米サラダ油 バター・さとう じゃがいも コーンスターチ	ジョア(ブレン) 鶏肉 ツナ 調理用牛乳	たまねぎ・にんじん ホールコーン さやいんげん ほうれんそう はくさい・セロリ マッシュルーム クリームコーン	小平〇〇サラダ 6年生のリクエストにも出 た小平産の季節の野菜を 使ったサラダです。手作り ドレッシングが人気です。	544 19.1 2.2
17 火	ガーリックトースト 白菜とマカロニの クリーム煮 だいこんサラダ		コッペパン バター・オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも マカロニ 小麦粉・さとう	牛乳 鶏もも肉 ひよこまめ 生クリーム スキムミルク	にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん エリンギ・はくさい 大根・小松菜 ホールコーン	ガーリックトースト にんにくすりおろしとバ ターをパンに塗って作り ます。にんにくの香ばし い香りが食欲をそそりま す。	610 22.2 2.3
18 水	スパイシートマトライス やさしいチップス★ くだもの(いちご)		七分つき米 米サラダ油 コーンスターチ じゃがいも さつまいも	牛乳 豚ひき肉	にんにく・たまねぎ マッシュルーム トマト ホールトマト れんこん・いちご	トマトライス ひき肉と野菜をトマト缶 と煮込んでソースをつく ります。今日は小平産の 生トマトもソースに入れ ます。	571 19.2 1.2
19 木	みそラーメン★ ナムル スイートポテト		蒸し中華めん 米サラダ油 さとう 白いりごま ごま油・バター さつまいも	牛乳 豚こま肉 赤みそ 生クリーム	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たけのこ・もやし にら・ホールコーン ほうれんそう	みそラーメン 6年生のリクエスト主 食部門で3位に入ったラ ーメンです。豚骨と鶏ガラ を煮込んで特製スープを 作ります。	552 19.9 2.8
20 金	ごはん やさしいコロッケ キャベツサラダ さといものみそ汁		七分つき米 じゃがいも 米サラダ油 乾燥マッシュポテト 小麦粉・パン粉 さとう・さといも	牛乳 鶏ひき肉・たまご 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり ホールコーン 大根・小松菜 長ねぎ	さといも 独特のねっとりとした食 感がおいしい芋です。煮 物のほかにコロッケやみ そ汁の具にしたり、色々 な料理に使えます。	660 25.9 2.2
5年生 社会科見学							
24 火	わかめうどん★ ゆきんこサラダ とうふドーナツ		うどん 米サラダ油 さとう・小麦粉 なたね油	牛乳 鶏こま肉・わかめ 油揚げ・かつお節 かまぼこ・豆腐	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ キャベツ・小松菜 ホールコーン	ゆきんこサラダ サラダの上に、刻んだ白 いかまぼこを散らして雪 に見立てます。かまぼこ のプリッとした食感がお いしいです。	558 25.9 2.8
25 水	バターライスの クリームソースかけ こまつなサラダ くだもの(せとか)		七分つき米 バター 米サラダ油 さとう	牛乳 鶏こま肉 生クリーム	にんにく・たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー 大根・小松菜 ホールコーン せとか	せとか 皮が薄く、とろける食感 と濃厚でジューシーな味 わいの柑橘です。季節の 果物を味わいましょう。	565 18.4 1.7
26 木	中華丼 もやしとツナのうまあえ 大豆とかえりのあげ煮		七分つき米 米サラダ油 でんぷん・ごま油 白ごま・さとう さつまいも なたね油	牛乳 豚こま肉・いか むきえび・ツナ 大豆・かえり	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ はくさい・干し椎茸 チンゲンサイ もやし・小松菜	かえり 3〜4cm位のいわしの稚魚 を天日で干したもので す。カルシウムが豊富で す。今日は揚げて甘辛い タレで絡めます。	618 23.5 2.1
27 金	くきわかめごはん シシャモのカレーやき のらぼう菜のおひたし めかぶとたまごのスープ		七分つき米 白ごま 米サラダ油 でんぷん ごま油	牛乳 茎わかめ ししゃも おかか削り節 鶏こま肉・めかぶ 豆腐・たまご	のらぼう菜・もやし にんじん・しょうが たまねぎ	めかぶ わかめの根本部分です。 コリコリした食感と粘り が特徴です。このねばね ばには栄養がつまってい ます。	542 24.6 2.3

6年生が卒業までに「もう一度食べたい！」給食メニューランキング

	★★ 1位	★★ 2位	★★ 3位	その他(上位)
主食	あげパン	うどん	ラーメン	カレーライス・わかめごはん ハヤシライス・チャーハン など
主菜 (汁物含む)	ジャンボぎょうざ	ハンバーグ	たまごスープ (かきたま汁)	からあげ・竜田揚げ・グラタン 魚料理・チキンチキンごぼう など
副菜	やさしいチップス	ポテチサラダ	おひたし	小平〇〇サラダ・かいそうサラダ こんにゃくサラダ など
デザート	フルーツポンチ	カップケーキ	りんご	アイス・みかんゼリー くだもの(みかん・かき・ぶどう・なし) など

※6年生からのリクエストがあったメニューは、献立表に「」マークをつけています。

今年度の給食も残り32回です。
2月・3月の給食で6年生がリクエストしてく
れた上位のメニューをだします。

