

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がっています。	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 えのきだけ ほうれんそう 長ねぎ	節分献立 いわしを焼くにおいて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 チングンサイ 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	こまつなピスキュイパン 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	ピスキュイパン ピ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 ちりめんじやこ 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「事ハ日(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 ちりめんじやこ 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 さばのみぞマヨやき 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 マヨネーズ(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 えのきだけ 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。汁に少しでん粉をいれると卵がふんわり仕上がりります。	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 米粉ホットキッス 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

※食材料の都合により献立が変わることあります。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

せつ ぶん
節分にまつわる食べ物2026年の
えほうま
恵方は
なんなんとう
「南南東」

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)
16	月	カレーピラフ 小平冬野菜サラダ コーンチャウダー	ジョア	七分つき米 米サラダ油 バター・さとう じゃがいも コーンスターク	ジョア(プレーン) 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	マヨ	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 やさいチップス くだもの(いちご)	マヨ	七分つき米 米サラダ油 コーンスターク 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	マヨ	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 やさいコロッケ キャベツサラダ さといものみそ汁	マヨ	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
24	火	わかめうどん ゆきんこサラダ とうふドーナツ	5年生 社会科見学	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。かまぼこのプリっ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)	マヨ	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 プロッコリー 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	マヨ	七分つき米 米サラダ油 でんぶん・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 チングンサイ 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	マヨ	七分つき米 白ごま 米サラダ油 でんぶん 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-ranking

	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。

