



2月の給食こんだて表



令和5年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしどとのえる (みどりレンジャー)	
1 木	ジャンバラヤ		MILK	エコドレッシングサラダ エコベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう・えび・とり にく・チーズ・たまご・な まクリーム・ヨーグルト 5の4リクエス	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・こむぎこ・クラッ カー	にんにく・たまねぎ・ビーマン・ あかビーマン・にんじん・ホール トマト・トマト・キャベツ・こま つな・もやし・コーン・レモン	605 19.8
2 金	だいすごはん 節分 こんだて		MILK	いわしのあまみそがけ すまじる リザーブ (ぽんかんorみかんシャーベット)	ぎゅうにゅう・だいす・と りにく・あぶらあげ・いわ し・みそ・とうふ・かまぼ こ	しちぶつきまい・もちご め・あぶら・さとう・かた くりこ・こむぎこ	にんじん・しいたけ・チンゲンサ イ・しょうが・たまねぎ・りん ご・だいこん・えのき・ねぎ・な ばな・こまつな・ぽんかん・みか んシャーベット	640 29.4
6 火	チャプチェどん		MILK	ナムル くだもの (りんご)	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・はるさめ・かたく りこ・ごま	にんにく・にんじん・だけのこ・ たまねぎ・エリンギ・ほうれんそ う・もやし・こまつな・りんご	558 21.8
7 水	こだいらやさいのたきこみごはん 6年3組 家庭科こんだて		MILK	さばのみそやき やさいとベーコンのサラダ とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく・ さば・みそ・ベーコン・と うふ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・ノンエッグマヨ ネーズ・さといも	にんじん・ごぼう・だいこん・し めじ・しょうが・かぶ・ほうれん そ・キャベツ・きゅうり・なめ こ・ねぎ・いとみづは	622 28.5
8 木	きなこあげパン 1の4リクエス		MILK	ポークピーンズ あしたばといとかんてんのサラダ 4年 東京都の 島	ぎゅうにゅう・きなこ・だ いす・ぶたにく・チーズ・ なまクリーム・いとかん てん	ねじりパン・あぶら・さ とう・あぶら・じゃがいも・ ごめこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・に んじん・ホールトマト・キャベ ツ・もやし・あしたば	592 25.0
9 金	ごはん		MILK	ぶりのあまからあげ おかかあえ うちまめじる	ぎゅうにゅう・ぶり・おか か・あぶらあげ・うちま め・みそ	しちぶつきまい・かたくり こ・こむぎこ・あぶら・ご ま・さとう・じゃがいも	しょうが・ににく・たまねぎ・ キャベツ・もやし・こまつな・に んじん・ごぼう・だいこん・か ぶ・ほうれんそう・ねぎ	697 30.0
13 火	ごはん ひじきふりかけ		MILK	かんこくふうにくじやが はくさいのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう・ひじき・ち りめんじやこ・ぶたにく	しちぶつきまい・ごま・あ ぶら・しらたき・じゃがい も・さとう・はるさめ	ゆかり・ににく・たまねぎ・に んじん・あかビーマン・ねぎ・う ど・はくさい・もやし・こまつな	556 18.6
14 水	スパゲティナポリタン		MILK	ひよこまめのサラダ オレンジチョコマフィン	ぎゅうにゅう・ハム・ベー コン・ぶたにく・チーズ・ ひよこまめ・たまご	スパゲティ・あぶら・さ とう・はちみつ・こむぎこ・ ココア・バター・チョコ チップ・マーマレード	セロリ・ににく・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・キャベツ・ きゅうり・コーン・みかんジュー ス	665 25.9
15 木	ごはん		MILK	わかさぎのかんろに カレーにくどうふ すのもの	ぎゅうにゅう・わかさぎ・ ぶたにく・とつぶ・わかめ	しちぶつきまい・こむぎ こ・かたくりこ・あぶら・ さとう	しょうが・ににく・ねぎ・たま ねぎ・にんじん・しめじ・チング ンサイ・キャベツ・きゅうり	600 26.8
16 金	シンガポールチキンライス		MILK	ほたてシチュ かぶとツナのサラダ 生産者応援 ほたて使用	ぎゅうにゅう・とりにく・ ほたて・なまクリーム・ツ ナ・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・じゃがいも・こむ ぎこ・バター	ににく・たまねぎ・ばんのうね ぎ・にんじん・マッシュルーム・ ブロッコリー・だいこん・かぶ・ キャベツ・みすな	676 30.9
19 月	キムタクごはん		MILK	いかのしょうがやき うどとやさいのごまだれかけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう・ベーコン・ いか・わかめ・ぶたにく・ あぶらあげ	しちぶつきまい・あぶら・ こま・さとう・こんにゃ く・さといも・かたくりこ	ねぎ・つぼづけ・はくさいキム チ・しょうが・キャベツ・にんじ ん・ほうれんそう・もやし・う ど・だいこん・ごぼう・こまつな	563 27.3
20 火	しょうゆラーメン		MILK	ちゅうかあえ だいがくいき	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ うずらたまご・なると	むしちゅうかめん・あぶ ら・さとう・さつまいも・ ごま	ににく・しょうが・ねぎ・た けのこ・もやし・こまつな・キャ ベツ・だいこん・コーン	627 23.2
21 水	セサミトースト		MILK	さといものみそシチュー だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・ みそ・ハム	むえんしょくパン・マーガ リン・さとう・ごま・あぶ ら・さといも・こむぎこ・ ノンエッグマヨネーズ	ににく・にんじん・たまねぎ・ はくさい・しめじ・ブロッコ リー・だいこん・みずな・コーン	540 20.0
22 木	ごはん 6年1組 家庭科こんだて		MILK	ななかつ (チキンカツ) ポテトサラダ はくさいとにんじんのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく・ たまご・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ こむぎこ・パンこ・じゃが いも・さとう・ノンエッグ マヨネーズ・はるさめ・か たくりこ	キャベツ・きゅうり・コーン・た まねぎ・にんじん・はくさい・に ら・しめじ	696 26.8
26 月	ふゆやさいミッキーカレー		MILK	うどのゴマネーズサラダ くだもの (デコポン)	ぎゅうにゅう・とりにく・ あおだいす	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・バ ター・さとう	ににく・しょうが・セロリ・た まねぎ・にんじん・ブロッコ リー・きりぼしだいこん・だい こん・きゅうり・コーン・デコポン	616 18.2
27 火	わかめごはん 6年2組 家庭科こんだて		MILK	ツナのチーズはるまき さんしょくやさいのピリからあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう・たきこみわ かめ・ツナ・チーズ・ぶた にく	しちぶつきまい・さとう・ はるまきのかわ・こむぎ こ・あぶら・ごま・かたく りこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ だいこん・きゅうり・ににく・ しおが・ごぼう・だいこん・も やし	618 21.4
28 水	とうふのあんかけどん		MILK	じゃこあえ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく・ちりめんじやこ・ かんてん	しちぶつきまい・あぶら・ さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ だけのこ・ほししいたけ・グリン ピース・しょうが・ににく・こ まつな・もやし・うど・りんご ジュース・りんごかん	618 25.5
29 木	せきはん 6年生を送る 会	ジ ョ ア		わふうたまごやき のらぼうなのからしあえ とうにゅうみそしる	はっこうにゅう・あすき・ たまご・ぶたにく・とう にゅう・みそ	しちぶつきまい・もちご め・ごま・あぶら・さとう・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・のらぼうな・だいこん・も やし・こまつな	563 24.1

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。

★ 2/2 (金) リザーブデザート・・・ぽんかんorみかんシャーベットのどちらかを選んで事前に予約しました。

👑 王冠マークは、6年生からのリクエストメニューです。給食委員が集計し、クラスごとに1位から5位まで決めました。