



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

		しゅしよく	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)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	木	ジャンバラヤ		エコドレッシングサラダ エコバイクドチーズケーキ 5の3リクエスト	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	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・ピーマン・ あかピーマン・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	だいずごはん 節分 こんだて		いわしのあまみそかけ すましじる リザーブ (ほんかんorみかんシャーベット)	ぎゅうにゅう・だいず・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・ほんかん・みか んシャーベット	640 29.4
6	火	チャプチェどん		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・こま	にんにく・にんじん・たけのこ・ 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	こだいりやさいのたきこみごはん 6年3組 家庭科こんだて		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じる	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 そう・キャベツ・きゅうり・なめ こ・ねぎ・いとみつば	622 28.5
8	木	きなこあげパン 1の4リクエスト		ポークビーンズ 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 いず・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・ こめこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・に んじん・ホールトマト・キャバ ツ・もやし・あしたば	592 25.0
9	金	ごはん		ぶりのあまからあげ おかかあえ うちめじる	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・こ ま・さとう・じゃがいも	しょうが・にんにく・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		かんこくふうにくじゃが はくさいのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう・ひじき・ち りめんじゃこ・ぶたにく	しちぶつきまい・こま・あ ぶら・しらたき・じゃがい も・さとう・はるさめ	ゆかり・にんにく・たまねぎ・に んじん・あかピーマン・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		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・ペ 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・にんにく・たまねぎ・に んじん・ピーマン・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		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・とうふ・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・にんにく・ねぎ・たま ねぎ・にんじん・しめじ・チンゲ 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		ほたてシチュウ 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	にんにく・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・みずな	676 30.9
19	月	キムタクごはん		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 3の4リクエスト		ちゅうかあえ だいがくいも	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・ こま	にんにく・しょうが・ねぎ・たけ のこ・もやし・こまつな・キャバ ツ・だいこん・コーン	627 23.2
21	水	セサミトースト		さといものみそシチュウ 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・こま・あぶ ら・さといも・こむぎこ・ ノンエッグマヨネーズ	にんにく・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		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		うどのゴマネーズサラダ くだもの (デコボン)	ぎゅうにゅう・とりにく・ あおだいず	しちぶつきまい・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・パ ター・さとう	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・きりぼしだいこん・だいこ ん・きゅうり・コーン・デコボン	616 18.2
27	火	わかめごはん 6年2組 家庭科こんだて		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・こま・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・にんにく・ しょうが・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		じゃこあえ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶ たにく・ちりめんじゃこ・ 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・ たけのこ・ほししいたけ・クリン ピース・しょうが・にんにく・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		わふうたまごやき のらぼうなのからしあえ とうにゅうみそじる	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・こま・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・・・ほんかん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。