



2月の給食こんだて表



令和4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)	ちようしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	水	ごはん ひじきふりかけ		さばのこうみやき みぞれじる	ぎゅうにゅう・ひじき・ちりめんじゃこ・さば・みそ・ぶたにく	しちぶつきまい・ごま・あぶら・こんにゃく・さといも	ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・なめこ・こまつな・だいこん・しめじ	557 27.0
2	木	いなかうどん		はくさいのおひたし いもち	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・とうふ	なまうどん・あぶら・こんにゃく・さとう・じゃがいも・かたくりこ	にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・ねぎ・ほうれんそう・はくさい・こまつな・もやし・うど	558 20.8
3	金	だいすごはん 節分 こんだて		いわしのあまみそかけ すましじる くだもの (いよかん)	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・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう	にんじん・しいたけ・チンゲンサイ・しょうが・にんじん・りんご・だいこん・えのき・ねぎ・こまつな・いよかん	622 27.4
6	月	ツナピラフ	シ ョ ア	とうにゅうチャウダー だいこんサラダ	ショア・ツナ・とりにく・とうにゅう・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・コーンスターチ・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ほうのうねぎ・にんにく・パセリ・だいこん・キャベツ	548 19.9
7	火	ごはん		わかさぎのかんろに カレーにくどうふ あまずづけ	ぎゅうにゅう・わかさぎ・ぶたにく・とうふ	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・だいこん・キャベツ・もやし・きゅうり	581 26.8
8	水	ソースやきそば		わかめスープ ぶかしさつまいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・とりにく・とうふ	むしちゅうかめん・あぶら・さつまいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・はくさい	631 23.6
9	木	チャブチェどん		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・はるさめ・かたくりこ・さとう・ごま	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・こまつな・きゅうり・もやし・りんご	568 21.8
10	金	きなこあげパン 		トマトシチュー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう・きなこ・とりにく・チーズ	コッパン・さとう・あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・きゅうり	581 21.8
13	月	ごはん		さわらのカレーあげ もやしのピリからいため かきたまじる	ぎゅうにゅう・さわら・とうふ・たまご	しちぶつきまい・こむぎこ・かたくりこ・あぶら	もやし・にら・えのき・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ	593 28.4
14	火	スパゲティミートソース		わかめサラダ こめこのブラウニー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・わかめ・たまご・とうにゅう	スパゲティ・あぶら・さとう・こめこ・ココア・マーレード	パセリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・セロリ・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・だいこん・コーン・ほしぶどう	622 25.9
15	水	とうふのあんかけどん		じゃこあえ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・ちりめんじゃこ	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな・もやし・うど	562 24.7
16	木	はちみつレモントースト		ボークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく・チーズ・なまクリーム	えんしよくパン・マーガリン・はちみつ・あぶら・じゃがいも・こめこ・さとう	レモン・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・コーン・キャベツ	571 22.8
17	金	ひじきごはん 委員会メニュー		いかのねぎしおやき ふゆやさいのとんじる くだもの (ぼんかん)	ぎゅうにゅう・ひじき・あぶらあげ・いか・ぶたにく・みそ	しちぶつきまい・もちごめ・あぶら・こんにゃく・じゃがいも	にんじん・しいたけ・しょうが・にんにく・ねぎ・ごぼう・だいこん・はくさい・こまつな・ぼんかん	575 30.2
20	月	きりぼしそぼろどん		はくさいとうすらたまごのスープ くだもの (はるか) 委員会メニュー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・うすらたまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ	しょうが・にんじん・たまねぎ・きりぼしだいこん・はくさい・ほうれんそう・はるか	589 21.3
21	火	ごはん		さかなのもみじやき からしあえ ごじる 6年社会科見学	ぎゅうにゅう・メルルーサ・だいす・あぶらあげ・みそ	しちぶつきまい・ノンエッグマヨネーズ・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・もやし・うど・だいこん・ねぎ・こまつな	565 26.9
22	水	とんこつしょうゆラーメン 5の2リクエスト		ちゅうかあえ カレービーンズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なると・うすらたまご・だいす	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも	にんにく・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	646 30.9
24	金	ゆかりごはん		やきししゃも やさいのごまだれかけ とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう・ししゃも・わかめ・ぶたにく・とうにゅう・みそ	しちぶつきまい・ごま・さとう・あぶら・じゃがいも	ゆかり・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし・えのき・たまねぎ・こまつな	550 23.4
27	月	ふゆやさいミッキーカレー 委員会メニュー		きりぼしだいこんのサラダ くだもの (デコボン)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ほたて	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	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり・コーン・デコボン	609 19.4
28	火	せきはん		ツナのたまごやき けんちんじる	ぎゅうにゅう・あずき・ツナ・たまご・とうふ	しちぶつきまい・もちごめ・ごま・さとう・じゃがいも・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・しいたけ・さやいんげん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな	565 22.7

(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。



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。

