



2月 予定献立表



令和6年度

小金井市立小金井第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
3月	★ 節分献立 ★ いわしの蒲焼丼	○	うち豆汁 いちご	牛乳,いわし,打ち豆 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油,三温糖	しょうが,だいこん,にんじん ごぼう,ねぎ,こまつな,いちご	618 kcal 24.5 g
4火	★ 立春献立 ★ なめし	○	さわらのゆず味噌焼き うどのきんぴら すまし汁	牛乳,さわら,白みそ 豚肉,かまぼこ,木綿豆腐	米,三温糖,系こんにやく なたね油,白いりごま	ゆず,うどん,にんじん ねぎ,こまつな	597 kcal 27.8 g
5水	ハヤシライス	○	くきわかめのサラダ	牛乳,豚肉,クリーム くきわかめ	米,小麦粉,有塩バター なたね油,白いりごま 上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム グリーンピース,セロリー にんにく,トマト キャベツ,もやし	634 kcal 19.6 g
6木	★ 東京都の郷土料理 ★ 他人丼	○	ちゃんこ汁 いちご	牛乳,豚肉,たまご 鶏肉,油揚げ,つみれ	米,なたね油,かたくり粉 三温糖,板こんにやく	玉葱,系みつば,にんじん キャベツ,ぶなしめじ だいこん,いちご	652 kcal 28.3 g
7金	玄米ごはん	○	韓国風肉じゃが わかめスープ 柑橘	牛乳,豚肉,わかめ,鶏肉	米,玄米,三温糖,なたね油 じゃがいも,白すりごま 白いりごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん 玉葱,たけのこ,葉ねぎ もやし,ねぎ,柑橘	655 kcal 24.6 g
10月	小金井はちみつトースト	○	ハンガリアンシチュー フレンチサラダ	牛乳,豚肉,粉チーズ	食パン,マーガリン はちみつ,なたね油 じゃがいも,有塩バター 小麦粉,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,キャベツ きゅうり,とうもろこし	621 kcal 21.1 g
12水	★ 北海道の郷土料理 ★ 麦ごはん	○	のりの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	牛乳,刻みのり,さけ 白みそ,油揚げ	米,大麦,三温糖,なたね油 有塩バター,ごま油 さといも,かたくり粉	キャベツ,もやし,にんじん 玉葱,ねぎ,青ピーマン だいこん,ごぼう,こまつな	571 kcal 26.3 g
13木	★ 愛知県・青森県の郷土料理 ★ 味噌カツ丼	○	せんべい汁 柑橘	牛乳,豚肉 八丁みそ,鶏肉	米,小麦粉,パン粉, なたね油,三温糖 かたくり粉,おつゆせんべい	キャベツ,にんじん,ごぼう だいこん,干し椎茸,ねぎ ぶなしめじ,こまつな,柑橘	699 kcal 29.5 g
14金	★ バレンタイン献立 ★ スパゲティアラビアータ	○	イタリアンサラダ 手作りチョコレートケーキ	牛乳,ベーコン ウィンナー,たまご	スパゲッティ,オリーブ油 上白糖,なたね油 グラニュー糖,有塩バター 小麦粉,チョコレート,粉糖	にんにく,玉葱,青ピーマン マッシュルーム,キャベツ にんじん,とうもろこし アスパラガス	644 kcal 21.3 g
17月	ゆかりごはん	○	ししゃものかりん揚げ こんにやくのきんぴら きのこけんちん汁	牛乳,ししゃも 豚肉,木綿豆腐	米,かたくり粉,なたね油 黒砂糖,白いりごま 板こんにやく,三温糖	しそ葉,にんじん さやいんげん,えのきたけ しいたけ,ぶなしめじ だいこん,ねぎ,こまつな	608 kcal 25.3 g
18火	玄米ごはん	○	肉豆腐 味噌汁	牛乳,豚肉,焼き豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,玄米,系こんにやく なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,ねぎ キャベツ,こまつな	618 kcal 26.8 g
19水	★ リクエストデザート ★ キムタクごはん	○	ワンタンスープ 抹茶ドーナツ	牛乳,ベーコン 豚肉,豆乳 たまご,おから	米,なたね油,ワンタン ごま油,小麦粉 上白糖,有塩バター	はくさい,キムチ,たくあん にんじん,こまつな,はくさい もやし,にら,しょうが,ねぎ	692 kcal 21.3 g
20木	★ 奈良県の郷土料理 ★ 麦ごはん	○	魚のにんにくみそ焼き じゃがいものピリ辛炒め 吉野汁	牛乳,まさば,赤みそ 焼き竹輪,油揚げ	米,大麦,三温糖,ごま油 白いりごま,板こんにやく じゃがいも,なたね油 さといも,かたくり粉	にんにく,ねぎ,にんじん しょうが,さやいんげん はくさい,こまつな	633 kcal 26.1 g
21金	あんかけ焼きそば	○	パンチビーンズ 柑橘	牛乳,豚肉,いか むきえび,大豆	蒸し中華めん,なたね油 かたくり粉,ごま油	たけのこ,はくさい,干し椎茸 にんじん,玉葱,もやし こまつな,しょうが,柑橘	613 kcal 28.5 g
25火	ほたてごはん	○	魚の塩こうじ焼き 磯和え 味噌汁	牛乳,ほたてがし,油揚げ まさば,刻みのり,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,なたね油,三温糖,炒め油	にんじん,こまつな はくさい,キャベツ,玉葱	573 kcal 29.7 g
26水	北海ラーメン	○	キムチ春巻き 柑橘	牛乳,豚肉,いか,むきえび 生わかめ,赤みそ,豚肉	蒸し中華めん,ごま油 なたね油,有塩バター 三温糖,はるさめ,かたくり粉 春巻きの皮,小麦粉	にんじん,もやし,玉葱,にんにく しょうが,とうもろこし,ねぎ たけのこ,にら,はくさい,キムチ,キャ ベツ,柑橘	674 kcal 28.2 g
27木	四川豆腐丼	○	のりしおポテト いちご	牛乳,木綿豆腐,豚肉 大豆,あおのり	米,三温糖,かたくり粉 ごま油,じゃがいも なたね油	玉葱,たけのこ,水蒸し,にんじん チンゲンツァイ,干し椎茸 しょうが,にんにく,いちご	651 kcal 23.7 g
28金	わかめごはん	○	魚の香味ソース 春雨サラダ 青菜とわかめのスープ	牛乳,わかめ,しろさけ 豚肉,生わかめ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,ごま油 はるさめ,上白糖	ねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,にんじん,もやし さやいんげん,たけのこ 干し椎茸,こまつな	586 kcal 25.4 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。