

2月予定献立表

令和7年度



小金井市立小金井第一中学校

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	エネルギー たんぱく質
2月	稻荷ごはん	○	魚の照り焼き おひたし みそ汁 初午団子	牛乳,油揚げ,たら,豚,白みそ,赤みそ,絹ごし豆腐,きな粉 2月1日「初午」前に見立てた団子にきなこをかけて食べ、無病息災を願います。	米,もち米,三温糖,白いりごま,なたね油,白玉粉,水あめ,上白糖	糸みづぼ,しょうが,ほうれんとう,にんじん,りょくとうもやし,だいこん,はくさい,ねぎ,えのきだけ	934 kcal 37.9 g
3火	いわしかば焼き丼 「節分 『いわし』と大豆」	○	節分汁 野菜のおかか和え	牛乳,いわし,鶏,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,大豆,おかか	米,米粉,かたくり粉,なたね油,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ,キャベツ,りょくとうもやし,ほうれんとう	827 kcal 32.0 g
4水	中華風おこわ 立春	○	春巻き 粉吹き芋 わかめスープ	牛乳,焼き豚,鶏,生姜,絹ごし豆腐 立春の頃、新芽が出た野菜を具材にして作られたのが春巻きという名前の由来と言われています	もち米,米,なたね油,ごま油,緑豆はるさめ,三温糖,かたくり粉,春巻きの皮,小麦粉,じゅかひも,白いりごま	丸干し椎茸,とうもろこし,にんじん,たけのこ,グリーンピース,しょうが,りょくとうもやし,ねぎ	807 kcal 25.9 g
5木	スパゲティミートソース	○	大豆入りサラダ キッシュ	牛乳,豚,大豆ミート,大豆,たまご ヴェネチアカーニバルの時に食べられている素朴なお菓子です	スパゲッティ,オリーブ油,なたね油,三温糖,小麦粉,バター,上白糖,粉糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,青ビーマン,えだまめ,とうもろこし,キャベツ,りょくとうもやし	892 kcal 30.6 g
6金	麦ごはん 「海苔の日」 海苔が租税として定められていた歴史に由来しています。	○	のりの佃煮 千草焼き ごま和え じゅかひもとわかめのみそ汁	牛乳,刻みのり,鶏,たまご,木綿豆腐,豚カットわかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,おおむぎ,かたくり粉,なたね油,三温糖,白いりごま,白すりごま,じゅかひも	ねぎ,丸干し椎茸,ほうれんとう,にんじん,りょくとうもやし,こまつな,玉葱	837 kcal 33.4 g
9月	ごはん	○	オクトパス揚げ キャベツのおひたし みそけんちん汁 いい予感	牛乳,たこ,鶏,木綿豆腐,白みそ,赤みそ 受験応援献立 オクトPASS!!	米,かたくり粉,米粉,なたね油,三温糖,さといも,板こんにゃく,ごま油	ねぎ,にんにく,キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,いよかん	768 kcal 33.4 g
10火	ごはん	○	鮭の西京焼き 高野豆腐の揚げ煮 みぞれ汁	牛乳,さけ,西京みそ,凍り豆腐,鶏	米,三温糖,なたね油,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんじん,だいこん,なめこ,はくさい,ねぎ,こまつな	775 kcal 33.1 g
12木	じゅーじゅー麺	○	えのきと小松菜のスープ 大学芋 柑橘食べくらべ(せとか&甘平)	牛乳,鶏,大豆,赤みそ,鶏 蒸し中華めん,かたくり粉,ごま油,さといも,なたね油,三温糖,水あめ,黒いりごま	牛乳,鶏,大豆,赤みそ 蒸し中華めん,かたくり粉,ごま油,さといも,なたね油,三温糖,水あめ,黒いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,丸干し椎茸,ねぎ,えのきだけ,甘平	873 kcal 27.7 g
13金	ターメリックライスの バーチキンカレー	☆	コーンと野菜のサラダ いちごハートパイ	ヨーグルトドリンク,鶏,ヨーグルト,クリーム いちごハートパイ	米,なたね油,小麦粉,三温糖,はちみつ,有塩バター,白いりごま,パイ皮,粉糖,チョコレート	玉葱,ぶなしめじ,にんにく,しょうが,トマト缶詰,りょくとうもやし,キャベツ,とうもろこし,にんじん,いちごゼリー	930 kcal 24.1 g
16月	チーズフランスパン 小金井市産の小松菜が入ったワインナーを入れたボトです!	○	魚の香草パン粉焼き マッシュポテト 小松菜ワインナー入りポトフ	牛乳,さけ,粉チーズ,クリーム,豚,ベーコン,ワインナー,いんげんまめ	チーズフランスパン,オリーブ油,パン粉,じゅかひも,有塩バター	にんにく,バジル,パセリ,にんじん,玉葱,はくさい,セロリ,かぶ,だいこん,こまつな,しょうが	815 kcal 35.1 g
17火	ごはん 「切り干し大根の日」 日本の伝統食である乾物の魅力を確認しよう!	○	ししゃもフライ 切干大根の煮物 にらたまご	牛乳,ししゃも,鶏,油揚げ,木綿豆腐,たまご	米,小麦粉,パン粉,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,切り干し大根,にんじん,さやいんげん,にら,えのきだけ,ねぎ	839 kcal 33.8 g
18水	味噌ラーメン リクエスト給食 第5位「ラーメン」 & 3年生リクエスト給食 第3位「チーズもち」	○	チーズもち 茎わかめの炒め物 デコポン	牛乳,鶏,赤みそ,白みそ,スライスチーズ,焼きのり,豚,くさわかめ	蒸し中華めん,なたね油,かたくり粉,もち,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,とうもろこし,にら,デコポン	794 kcal 29.5 g
19木	焼き鰯の香りごはん <毎月19日は食育の日>	○	肉じゃが みそ汁 和食!!	牛乳,さけ,豚,揚げボール,わかめ,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,もち米,ごま油,白いりごま,なたね油,系こんじゅく,じゅかひも,三温糖	ぶなしめじ,しょうが,糸みづぼ,玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな	810 kcal 37.5 g
20金	ごはん 受験応援献立 「合格」煮	○	合格煮 中華きゅうり タイピーエン	牛乳,豚,かまぼこ,うずら卵,いか,むきえび 合格祈願	米,黒砂糖,ラード,緑豆はるさめ	きゅうり,ねぎ,にんにく,しそうが,たけのこ,にんじん,玉葱,はくさい,こねぎ	952 kcal 34.8 g
24火	うぐいすきな粉揚げパン リクエスト給食 ◆第1位◆	☆	ホワイトシチュー 青菜のガーリックソテー みかん	うぐいすきな粉,鶏,牛乳,クリーム,大豆	ミルクパン,なたね油,上白糖,じゅかひも,有塩バター,小麦粉	ぶどうジュース,にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,りょくとうもやし,こまつな,にんにく,みかん	816 kcal 23.6 g
27金	キムタクごはん	○	鶏の唐揚げ かきたま汁 柑橘食べくらべ(清見 & はるか)	牛乳,豚,ベーコン,鶏,木綿豆腐,たまご	米,なたね油,ごま油,かたくり粉	キムチ,刻みたくあん,しそうが,にんにく,えのきだけ,ねぎ,こまつな,きよみ,はるか	873 kcal 32.1 g

米原材料の都合により献立を変更することがあります。予めご了承ください。

今月の給食目標

健康になるための食生活について考えよう



今月の地場産物

にんじん・だいこん・こまつな
かぶ・さつまいも

