

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	稲荷ごはん	○	魚の照り焼き おひたし みそ汁 初午団子 <div>2月1日「初午」 饅頭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。</div>	牛乳、油揚げ、たら、 豚、白みそ、赤みそ、絹 ごし豆腐、きな粉	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	糸みつば、しょうが、ほうれ んそう、にんじん、りょくとう もやし、だいこん、はくさい、 ねぎ、えのきたけ	934 kcal 37.9 g
3火	いわしのかば焼き丼 <div>節分 「いわし」と大豆</div>	○	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 そう	827 kcal 32.0 g
4水	中華風おこわ <div>立春 立春</div>	○	春巻き 粉吹き芋 わかめスープ <div>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 来と書かれています</div>	牛乳、焼き豚、鶏、生 わかめ、絹ごし豆腐	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、じゃがい 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 ンピース、しょうが、りょくとう もやし、にら、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 キアッレ <div>ヴェネチアカニバルの時に食べ られている素朴なお菓子です</div>	牛乳、豚、大豆ミート、 大豆、たまご	スパゲティ、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、玉葱、に んじん、青ピーマン、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 <div>「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。</div>	○	のりの佃煮 千草焼き ごま和え じゃがい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、 じゃがいも	ねぎ、丸干し椎茸、ほうれ んそう、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 <div>名</div>	○	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 <div>受験応援献立 オクトPASS!!</div>	牛乳、たこ、鶏、木綿 豆腐、白みそ、赤みそ	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	じゃーじゃー麺	○	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、さつまいも、 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、えのきたけ、りょく とうもやし、こまつな、せと か、甘平	873 kcal 27.7 g
13金	ターメリックライスの バターチキンカレー	☆	コーンと野菜のサラダ いちごハートパイ <div>♡</div>	ヨーグルトドリンク、 鶏、ヨーグルト、クリー ム	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 ちごジャム	930 kcal 24.1 g
16月	チーズフランスパン <div>小金井市産の小松菜が 入ったウインナーを入れた ボトフです!</div>	○	魚の香草パン粉焼き マッシュポテト 小松菜ウ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、 ウインナー、いんげんま め	チーズフランスパン、オ リーブ油、パン粉、じゃがい も、有塩バター	にんにく、パセリ、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 <div>「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!</div>	○	ししゃもフライ 切干大根の煮物 にらたま汁 <div>にら</div>	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、切干しだいこん、 さやいんげん、にら、えのき たけ、ねぎ	839 kcal 33.8 g
18水	味噌ラーメン <div>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」</div>	○	チーズもち 茎わかめの炒め物 デコボン <div>デコボン</div>	牛乳、鶏、赤みそ、白 みそ、スライスチーズ、 焼きのり、豚、くきわか 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、 デコボン	794 kcal 29.5 g
19木	焼き鯖の香りごはん <div><毎月19日は食育の日></div>	○	肉じゃが みそ汁 <div>和食!!</div>	牛乳、さば、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、糸こ んにゃく、じゃがいも、三温 糖	ぶなしめじ、しょうが、糸み つば、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 <div>受験応援献立 合格煮</div>	○	合格煮 中華きゅうり タイピーエン <div>合格祈願</div>	牛乳、豚、かまぼこ、う ずら卵、いか、むきえび	米、黒砂糖、ラード、緑 豆はるさめ	きゅうり、ねぎ、にんにく、し ょうが、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 <div>リクエスト給食 第1位</div>	☆	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、じゃがいも、有塩 バター、小麦粉	ぶせうジャース、にんじん、玉 葱、マッシュルーム、パセリ、 しょうが、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 ょうが、にんにく、えのきたけ、 ねぎ、こまつな、きよみ、はる か	873 kcal 32.1 g

※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

