

2月 献立予定表

令和8年

小金井市立南中学校

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	野沢菜チャーハン	○	中華スープ 大豆のかりんとう	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 鶏肉, なると, 大豆(国産・乾), きな粉(大豆)	米, 白いりごま, かたくり粉, なたね油, 黒砂糖	にんじん, ねぎ, のぎわな, えのきたけ, もやし, こまつな, しょうが	751 kcal 27.8 g
3火	ごはん	○	いわしのかば焼き 筑前煮 呉汁(埼玉)	牛乳, いわし, 鶏肉, 大豆(国産・乾), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粉, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, さといも	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), しいたけ, さやいんげん, だいこん, ねぎ, こまつな	839 kcal 31.4 g
4水	3年2組 リクエスト	○	ミネストローネ ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳, きな粉(大豆), ベーコン, 豚肉, ひじき いんげんまめ(乾), 鶏ささ身, ひよこまめ(乾)	ミルクパン, なたね油, 上白糖, じゃがいも, マカロニ, 三温糖	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ, トマト缶詰, しょうが, もやし, ほうれん草, きゅうり	753 kcal 29.0 g
5木	ごはん	○	さばのしょうが焼き ごま和え みそ汁	牛乳, さば, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま	しょうが, にんじん, もやし, こまつな, はくさい, えのきたけ, ねぎ	747 kcal 31.1 g
6金	キムチクッパ	○	手作りチヂミ ぼんかん	牛乳, 豚肉, コチュジャン, 赤みそ, たまご, 調製豆乳	米, ごま油, 三温糖, かたくり粉, 小麦粉, 上新粉, じゃがいも, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, えのきたけ, もやし, たけのこ(水煮), たら, ねぎ, はくさい(キムチ漬け), 玉ねぎ, ぼんかん	845 kcal 27.6 g
9月	あぶらふ井	○	芋煮汁 りんご	牛乳, 鶏肉, たまご, 豚肉, 赤みそ, 白みそ	米, はいが精米, あぶら麩, 三温糖, かたくり粉, 板こんにゃく, さといも	玉ねぎ, にんじん, 糸みつば, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, こまつな, りんご	814 kcal 28.8 g
10火	ルーローハン	○	わかめとえのきのスープ いちご	牛乳, 豚肉, うずら卵(水煮), 鶏肉, わかめ	米, ごま油, 板こんにゃく, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま	しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), だいこん, 糸みつば, えのきたけ, 玉ねぎ, にんじん, こまつな, ねぎ, いちご	846 kcal 30.4 g
12木	ごはん	○	ししゃものかりん揚げ 野菜の辛子和え とり団子みそ汁	牛乳, ししゃも, 鶏肉, はんぺん, たまご, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま	しょうが, こまつな, にんじん, もやし, 玉ねぎ, だいこん, えのきたけ, キャベツ, ねぎ	749 kcal 28.8 g
13金	図書コラが給食 たらこスパゲティ	○	冬野菜のポトフ 手作りチョコケーキ	牛乳, たらこ, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, いんげんまめ(乾), たまご, 調製豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, ノンegg マネズ, じゃがいも, 小麦粉, グラニュー糖, チョコレート, チョコチップ, 有塩バター, 粉糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, 万能ねぎ, にんじん, はくさい, セロリー, かぶ, だいこん, こまつな, しょうが	871 kcal 28.9 g
16月	菜めしご飯	○	2年3組と3年1組のリクエスト 野菜のおかか和え 白玉入りみそ汁	牛乳, 鶏肉, おかか, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, なたね油, 冷凍白玉, ごま油	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	865 kcal 29.8 g
17火	プルコギ丼	○	白菜とたまごのスープ ネーブルオレンジ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご	米, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, もやし, たら, にんにく, しょうが, りんご, えのきたけ, はくさい, ほうれん草, ネーブルオレンジ	777 kcal 30.7 g
18水	ごはん	○	さけの香味焼き じゃがいもと昆布のきんぴら みそ汁	牛乳, さけ, 豚肉, こんぶ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 糸こんにゃく, なたね油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, こまつな	755 kcal 34.4 g
19木	★食育の日★ ほうとう (2年生リクエスト)	○	竹輪と野菜のおかかいため さつまいもの黒糖蒸しパン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 焼き竹輪, おかか, たまご, 調理牛乳	冷凍うどん, なたね油, 小麦粉, 黒砂糖, 上白糖, 無塩バター, さつまいも	西洋かぼちゃ, はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, 干しぶどう	855 kcal 27.6 g
20金	ナン	○	バターチキンカレー パリパリサラダ みかん	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム, 大豆(国産・乾)	ナン, 三温糖, はちみつ, 有塩バター, じゃがいも, なたね油	玉ねぎ, ほんしめじ, にんにく, しょうが, りんご, トマト缶詰, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍), にんじん, もやし, みかん	761 kcal 28.8 g
24火	★和食の日★ ごはん	○	じゃことしそのふりかけ 肉じゃが 塩ちゃんこ汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, 揚げボール,	米, なたね油, 白いりごま, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく	にんにく, しそ葉, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, しょうが, えのきたけ, しめじ, だいこん, はくさい, こまつな, たら, ねぎ	791 kcal 27.7 g

*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*今月は、だいこん、こまつな、はくさい、かぶの地場産物を給食に使用する予定です。



<2月の給食目標>

寒さに負けない健康づくりについて考えよう



<お知らせ>

●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。
また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。

給食室からの
お願い

