



2月 予定献立表



令和5年度

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	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
1 木	○	みそうどん	水菜と厚揚げの煮物 抹茶ドーナツ 	牛乳,鶏もも肉,なると 油揚げ,赤みそ,白みそ 生揚げ,豆腐,たまご おから	冷凍うどん,なたね油,小麦粉 上白糖,有塩バター	★だいてん にんにく,しょうが,干し椎茸 たけのこ,にんじん,はくさい 玉葱,ねぎ,こまつな きょうな	777 kcal 28.8 点
2 金	○	★節分献立★ いわしの蒲焼丼 	たくあんもやし うち豆汁 いちご	牛乳,いわし,開き,うち豆 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,米粉,なたね油 三温糖,こま油,白いりごま	★だいてん しょうが,刻みたくあん,もやし にんじん,ごぼう,ねぎ こまつな,いちご	803 kcal 30.6 点
5 月	○	ごはん	四川豆腐 手包みワンタンスープ デコボン	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐 鶏ひき肉	米,なたね油,三温糖,かたくり粉 こま油,ワンタンの皮	★にんじん ★はくさい ★こまつな しょうが,にんにく, たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら もやし,デコボン	810 kcal 33.1 点
6 火	ヨー グル ト	パンプキンパン	じゃがいもと鮭のグラタン ココロスープ カレービーンズ	飲むヨーグルト,しろさけ 牛乳,ピザチーズ ベーコン,大豆	ホットキパツ,じゃがいも なたね油,小麦粉,有塩バター かたくり粉	★にんじん ★だいてん 玉葱,とうもろこし マッシュルーム しょうが,にんにく,パセリ キャベツ,セロリー	869 kcal 41.5 点
8 木	○	チキンカレーライス	和風サラダ 手作りぶどうとりんごのゼリー	牛乳,鶏もも肉	米,じゃがいも,なたね油,小麦粉 有塩バター,上白糖,白いりごま	★にんじん 玉葱,にんにく,しょうが,りんご セロリー,キャベツ,きゅうり ぶどうジュース,りんご缶	855 kcal 23.7 点
9 金	○	ごはん	ししゃものネギソースかけ じゃがいものきんぴら 豆腐団子汁	牛乳,ししゃも(生干し) 油揚げ,鶏ひき肉,木綿豆腐 たまご	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,じゃがいも,こま油	★にんじん ★だいてん ★はくさい ★ほうれんそう ねぎ,たけのこ,さやいんげん しょうが	773 kcal 28.9 点
13 火	○	親子丼	たぬき汁 せとか	牛乳,鶏もも肉,たまご 赤みそ,白みそ	米,三温糖,板こんにゃく じゃがいも	★にんじん ★だいてん 玉葱,糸みつば,ごぼう,ねぎ せとか	804 kcal 30.1 点
14 水	○	★バレンタインメニュー★ クリームスパゲティ 	フレンチサラダ 手作りチョコレートケーキ	牛乳,鶏もも肉,むきえび いか,豆乳,クリーム 粉チーズ,たまご	スパゲティ,なたね油,米粉 上白糖,グラニュー糖 有塩バター,小麦粉 チョコレート,粉糖	★にんじん 玉葱,青ピーマン,マッシュルーム セロリー,ねぎ,パセリ,キャベツ きゅうり,とうもろこし	900 kcal 33.6 点
15 木	○	えびとさつまいものばら天丼	昆布キャベツ かきたま汁	牛乳,むきえび,刻み昆布 鶏もも肉,木綿豆腐,たまご	米,小麦粉,かたくり粉,なたね油 さつまいも,三温糖	★ほうれんそう キャベツ,きゅうり,ねぎ	771 kcal 27.7 点
16 金	○	ジャンバラヤ	魚のフライ いんげん豆とキャベツのスープ いちご	牛乳,ウィンナー,鶏もも肉 まだら,たまご いんげんまめ,ベーコン	米,なたね油,小麦粉 パン粉(乾燥),パン粉(生)	★にんじん 玉葱,マッシュルーム,青ピーマン にんにく,トマト缶詰,キャベツ パセリ,いちご	807 kcal 33.4 点
19 月	○	ごはん	春巻き チンゲンサイのおひたし ほうれん草と卵のスープ	牛乳,豚もも肉,むきえび 糸削り節,鶏もも肉,木綿豆腐 たまご	米,緑豆はるさめ,こま油 上白糖,かたくり粉,小麦粉 春巻きの皮,なたね油,三温糖	★にんじん ★ほうれんそう たけのこ,玉葱,干し椎茸,しょうが にんにく,キャベツ,チンゲンサイ ぶなしめじ	790 kcal 29.8 点
20 火	○	★受験応援献立★ ごはん	ヒレカツ 野菜炒め みそけんちん汁 はるみ	牛乳,豚ひれ肉,たまご 鶏もも肉,木綿豆腐,赤みそ	米,小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥),なたね油 板こんにゃく	★にんじん ★だいてん ★こまつな キャベツ,もやし,にら,にんにく しょうが,ごぼう,ねぎ,はるみ	816 kcal 34.2 点
21 水	○	★小金井和食の日★ こぎつねごはん	鮭の塩焼き 青菜の煮びたし 芋煮汁(山形県の郷土料理) いずのはる	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ しろさけ,豚もも肉	米,なたね油,三温糖 板こんにゃく,さといも	★にんじん ★こまつな ★だいてん しょうが,キャベツ,えのきだけ ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ いずのはる	758 kcal 37.6 点
28 水	○	ミルクパン	鶏肉のレモンペッパー焼き ポパイソテー コーンチャウダー いちご	牛乳,鶏もも肉,ロースハム ベーコン,粉チーズ	シカツ,オリーブ油,なたね油 じゃがいも,有塩バター,小麦粉	★ほうれんそう ★にんじん にんにく,レモン,とうもろこし 玉葱,パセリ,いちご	854 kcal 34.9 点
29 木	○	豚キムチ丼	小松菜のごま味噌和え ポテトだんご	牛乳,豚もも肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,なたね油,かたくり粉 こま油,白すりごま,三温糖 じゃがいも,プレミックス粉	★にんじん ★はくさい ★こまつな にんにく,しょうが,玉葱 はくさいキムチ漬,もやし にら,キャベツ	902 kcal 30.1 点

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印の食材は小金井市産のものを使用します。

献立紹介

2日(金)節分献立

節分は、立春の前の日のことで、季節の変わり目を意味します。豆まきをする
ことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。また、柊の枝
に鬼が嫌いないわしの頭をさして門口に飾り、鬼を追い払う風習があります。
これにちなんで、いわしの蒲焼き丼とうち豆汁を作ります♪



お知らせ

2月5日(月)に、2・3月分給食費を引落しします。
1年生10,565円 2年生9,233円 3年生9,566円
今年度最後の引き落としになりますので、必ず前日
までにご入金をお願いいたします。