

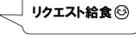
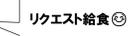


2月 予定献立表



令和6年度

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんぱく質
3月	○	☆節分献立☆ いわしの蒲焼丼	たくあんもやし うち豆汁 はるみ 	牛乳, いわし開き, 打ち豆 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 米粉 なたね油, 三温糖, ごま油 白いりごま	★だいこん ★こまつな しょうが, 刻みたくあん, もやし にんじん, ごぼう, ねぎ, はるみ	817 kcal 30.8 〆
4火	○	チキンカレーライス	海藻サラダ	牛乳, 鶏もも肉 国産海藻ミックスサラダ	米, じゃがいも, なたね油 小麦粉, 有塩バター ごま油, 上白糖	玉葱, にんじん, にんにく しょうが, りんご, セロリー きゅうり, キャベツ, もやし	774 kcal 21.5 〆
5水	○	みそうどん	厚揚げと小松菜の煮物 抹茶ドーナツ 	牛乳, 鶏もも肉, なんと 油揚げ, 赤みそ, 白みそ 生揚げ, 豆乳, たまご おから	冷凍うどん, なたね油 三温糖, 小麦粉, 上白糖 有塩バター	★だいこん ★こまつな 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	789 kcal 29.4 〆
6木	○	野沢菜チャーハン	のり塩大豆 かきたま春雨スープ	牛乳, 豚ばら肉 ちりめんじゃこ, 大豆 あおのり, ベーコン, たまご	米, 白いりごま, なたね油 かたくり粉, 普通はるさめ ごま油	にんじん, ねぎ, のぎわな(塩漬) 玉葱, ほうれんそう	750 kcal 27.0 〆
7金	○	黒砂糖パン	鶏肉のレモンペッパー焼き チーズポテト 白菜のミルクスープ 清見オレンジ	牛乳, 鶏もも肉, 粉チーズ ベーコン	オリーブ油, じゃがいも なたね油, かたくり粉	にんにく, レモン, 玉葱 にんじん, はくさい, パセリ しょうが, 清見オレンジ	789 kcal 32.1 〆
10月	○	ごはん	骨太ふりかけ じゃがいものそばろ煮 味噌汁	牛乳, ちりめんじゃこ 糸削り節, 刻み昆布 鶏ひき肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ こんぶ	米, 白いりごま, 三温糖 じゃがいも, 糸こんにゃく なたね油, かたくり粉	★こまつな にんじん, 玉葱, 干し椎茸 さやいんげん, ねぎ, キャベツ	820 kcal 28.6 〆
12水	○	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, ごま油 上白糖, かたくり粉, 小麦粉 春巻きの皮, なたね油 三温糖	たけのこ, 玉葱, 干し椎茸 しょうが, にんにく, キャベツ チンゲンツアイ, にんじん ほうれんそう, ぶなしめじ	790 kcal 29.8 〆
13木	○	きのこごはん	鯖の塩焼き 青菜の煮びたし きりたんぼ汁 (秋田県の郷土料理)	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ さば	米, もち米, なたね油 三温糖, きりたんぼ 糸こんにゃく	★こまつな にんじん, ほんしめじ, 干し椎茸 キャベツ, えのきたけ, ごぼう はくさい, ねぎ, ぶなしめじ	823 kcal 32.7 〆
14金	○	☆バレンタインメニュー☆ 手作りチョコパン 	ハンガリアンシチュー わかめサラダ	牛乳, 調理牛乳 豚もも肉, 粉チーズ 生わかめ	強力粉(1等), 上白糖 有塩バター, チョコチップ なたね油, じゃがいも 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, パセリ, キャベツ きゅうり, とうもろこし	846 kcal 26.9 〆
17月	○	ツナピラフ	ABCスープ ヨーグルトポムポム	牛乳, まぐろ缶詰 鶏もも肉, たまご ヨーグルト	米, おおむぎ(押麦) 有塩バター, なたね油 マカロニ, 小麦粉, 上白糖	玉葱, にんじん, とうもろこし パセリ, キャベツ, さやいんげん セロリー, りんご	853 kcal 26.6 〆
18火	○	ごはん	ししゃものネギソースかけ さといものピリ辛炒め 豆腐団子汁	牛乳, ししゃも(生干し) 鶏ひき肉, 木綿豆腐 たまご	米, かたくり粉, 米粉 なたね油, 三温糖 板こんにゃく, さといも ごま油	★だいこん ねぎ, にんじん, しょうが にんにく, さやいんげん はくさい, ほうれんそう	755 kcal 28.4 〆
19水	○	しょうゆラーメン	大学芋 ネーブルオレンジ 	牛乳, 生わかめ, いか うずら卵, 豚もも肉	蒸し中華めん, ごま油 白いりごま, なたね油 かたくり粉, さつまいも 上白糖, 水あめ, 黒いりごま	にんにく, しょうが, にんじん はくさい, たけのこ チンゲンツアイ, ねぎ, 干し椎茸 ネーブル	796 kcal 27.2 〆
20木	○	☆受験応援メニュー☆ ごはん	チキン味噌カツ 野菜炒め 澄まし汁	牛乳, 鶏もも肉, たまご 八丁みそ, 鶏もも肉	米, 小麦粉, パン粉(生) パン粉(乾燥), なたね油 三温糖, かたくり粉	★だいこん ★こまつな キャベツ, もやし にんじん, なら, にんにく しょうが	862 kcal 31.5 〆
21金	○	☆小金井和食の日☆ こうやめし	鮭の柚子味噌焼き 白菜の辛子和え かきたま汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ 凍り豆腐, 鮭, 白みそ 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, かたくり粉	にんじん, ゆず, はくさい ねぎ, ほうれんそう	745 kcal 42.3 〆
27木	○	ごはん	四川豆腐 手包みワントンスープ いずのはる	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, ごま油 ワントンの皮	★こまつな しょうが, にんにく, にんじん たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, なら もやし, はくさい いずのはる	818 kcal 33.3 〆
28金	○	他人丼	田舎汁 りんご	牛乳, 豚ばら肉, 豚もも肉 たまご, 油揚げ, 赤みそ 白みそ	米, なたね油, 三温糖 じゃがいも	★だいこん 玉葱, 糸みつば, ごぼう にんじん, ねぎ, ほうれんそう りんご	894 kcal 31.8 〆

※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 3日(月) 節分献立

2月2日は節分です。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(水)に、未納の方の給食費を引落しします。
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。