

令和6年度  
2月こんだて

東久留米市立第七小学校  
東久留米市立第十小学校

日	献立名	主食 おかず（主菜） 汁物・あえもの（副菜） デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
3月	こぎつねごはん			七分づき米, 砂糖, ごま, 三温糖	油揚げ		2月3日 節分 節分にちなみ 鬼が苦手とする 食材の大豆で 作る少し甘い福 豆といわしのつ みれ汁を作ります。 家常豆腐は 「ジャーチャンド ウフ」と読みま す。中国の家庭 で一番作られて いる豆腐料理 です。
	いわしのつみれ汁		牛乳	でん粉	いわし, 豆腐	シヨウガ, シイタケ, 小松菜, にんじん, 長ねぎ	
	福豆			グラニュー糖	きな粉, 大豆		
	果物（ポンカン）					ポンカン	
4火	ごはん		牛乳	七分づき米			家常豆腐は 「ジャーチャンド ウフ」と読みま す。中国の家庭 で一番作られて いる豆腐料理 です。
	めひかりの唐揚げ			でん粉, 油	めひかり		
	家常豆腐			油, 三温糖, でん粉	ぶた肉, 厚揚げ, うすら卵, み そ	ニンク, ショウガ, にんじん, 竹ノ, 長ねぎ, シイタケ, 小松菜, 玉ねぎ	
	バンサンスー			春雨, 三温糖, 油, 砂糖, ごま	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん	
5水	ひじきごはん		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖	とり肉, ひじき, 油揚げ	シヨウガ, にんじん	金目鯛は50 cmくらいの大き な魚で、大き な丸目が特 徴です。
	金目鯛の塩こうじ焼き			米こうじ	きんめだい		
	沢煮椀			こんにやく	ぶた肉, 豆腐	大根, にんじん, ゴボウ, エノキ, シイタケ, タケノコ	
	ごまあえ			ごま, 三温糖		ほうれん草, もやし	
6木	みそラーメン		牛乳	中華めん, 油	ぶた肉, みそ	シヨウガ, ニンク, キクラゲ, もやし, コーン, タケノコ, 長ねぎ	みそにはビタ ミンや鉄分が 含まれている ため、貧血予 防や生活習慣 病予防の効果 があります。
	わかめサラダ			油, 砂糖	わかめ	白菜, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	黒糖さつまいも蒸しハン			小麦粉, 三温糖, 黒砂糖, 油, さつまいも	卵, 豆乳		
7金	ハヤシライス		牛乳	七分づき米, 油, 小麦粉, バター	ぶた肉, 生クリーム, いんげん	ニンク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト	ハヤシライ スは、近畿地 方では「ハイ シライス」と 呼ばれている そうです。具 材も地域によ って違います。
	コールスローサラダ			油		キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	ミルクみかんゼリー			砂糖	牛乳, アガー	甘夏みかん	
10月	ゆかりごはん		牛乳	七分づき米		ゆかり	春菊は骨を強く してくれたり、 体の免疫力を 高めてくれた りする働きが あるビタミン が多く含ま れています。
	魚の竜田揚げ			でん粉, 油	さば	シヨウガ	
	豚汁			油, じゃがいも, こんにやく	ぶた肉, 豆腐, みそ	ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ	
	春菊のおひたし			三温糖, ごま		春菊, ほうれん草, もやし	
11火	<b>建 国 記 念 の 日</b>						
12水	ごはん		牛乳	七分づき米			ゆずはビタミ ンCが多く含 まれています。 風邪の予防や 疲労回復、肌 荒れの予防な どの効果があ ります。
	鮭の柚子味噌焼き			砂糖	さけ, みそ	ゆず	
	肉じゃが			じゃがいも, しらたき, 三温糖	ぶた肉	シヨウガ, 玉ねぎ, にんじん, シイタケ, いんげん	
	千草あえ			油, ごま	卵	ほうれん草, キャベツ	
13木	チャーハン		牛乳	七分づき米, ごま油, サラダ油	焼き豚, 卵	シヨウガ, ニンク, 長ねぎ, グリーンピース	黒酢は、普通 の酢に比べ、 時間をかけて 発酵・熟成さ せて作られて います。体に 必要なアミ ノ酸が豊富に 含まれていま す。
	魚の黒酢ソース			でん粉, 油, 三温糖	マンダイ	長ねぎ	
	チンゲン菜スープ			油	豆腐	チンゲン菜, 玉ねぎ, にんじん, タケノコ, キクラゲ	
	果物（清見オレンジ）					清見オレンジ	
14金	スパゲッティボンゴレロッソ		牛乳	スパゲッティ, 油, 砂糖	ベーコン, あさり	ニンク, 玉ねぎ, トマト, ショウ ガ	バレンタイン デーにちなみ 給食室手作り ケーキ[チョコ マールケーキ ]を作ります。 す。
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖		にんじん, きゅうり, コー, 玉ねぎ	
	チョコマールケーキ			小麦粉, バター, 砂糖, ココア, チョコレート, アーモンド	生クリーム, 卵		

令和6年度  
**2月こんだて**

東久留米市立第七小学校  
東久留米市立第十小学校

日	献立名	主食 おかず（主菜） 汁物・あえもの（副菜） デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
17月	海幸ライス		牛乳	七分づき米, バター, 油	ホタテ, タコ	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, ピーマン, コーン	ホタテは肌の調子を整えてくれるタンパク質など色々な栄養が含まれている食品です。
	コロッケ			油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油	おから, 豆腐, ぶた肉	にんじん, 玉ねぎ	
	ペイザンヌスープ				ぶた肉, ひよこ豆	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	
	果物（不知火）					不知火	
18火	くるめピラフ		牛乳	七分づき米, バター, 油	ベーコン	ニンニク, 大根, ほうれん草	2月18日 くるめ産給食の東久留米で作られた野菜や小麦粉等たくさん使って味わう日です。
	地粉シチュー			油, じゃがいも, 小麦粉, バター	とり肉, エビ, いか, いんげん豆, 調理用牛乳, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, パセリ	
	旬野菜のサラダ			油, 砂糖	ツナ	キャベツ, 小松菜, にんじん, 玉ねぎ	
	果物（はるか）					はるか	
19水	煮込みうどん		牛乳	うどん	とり肉, 油揚げ	シイタケ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, 白菜	わかめには骨粗鬆症予防にもつながるビタミンが含まれています。茎部分をごまだれで和えます。
	茎わかめごま酢あえ			砂糖, ごま	茎わかめ	もやし, きゅうり	
	甘辛大豆じゃこポテト			でん粉, じゃがいも, 油, 三温糖	大豆, チリメンジャコ		
20木	ごはん		牛乳	七分づき米			すすきやきは、農具の鋤（すき）を鍋代わりに使ったことからその名前が付いたと言われていました。
	焼きししやも				ししやも		
	すきやき風煮物			油, しらたき, 三温糖	ぶた肉, 豆腐	ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	
	こんぶあえ			砂糖	昆布	キャベツ, もやし	
21金	ごはん		牛乳	七分づき米			2月22日 「猫の日」にかけて『とらねこふりかけ』にしました。猫の好物の魚が入っています。
	とらねこふりかけ			サラダ油	卵, ツナ, おかか, のり		
	レバーのかりん揚げ			でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	ショウガ	
	なめこ汁			じゃがいも	豆腐, みそ	なめこ, にんじん, 長ねぎ	
	こんにやくあえ			こんにやく, 三温糖, ごま		キャベツ, きゅうり, コーン	
24月	<b>振替休日</b>						
25火	チキンカレーライス		牛乳	七分づき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	とり肉, いんげん豆	玉ねぎ, にんじん, ショウガ, ニンニク, トマト	花のつぼみ部分を食べるブロッコリーとカリフラワーを使ってサラダにします。
	花野菜サラダ			油, 砂糖		カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	
	フルーツヨーグルト			はちみつ	ヨーグルト	パイン, 甘夏みかん	
26水	麻婆豆腐丼		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖, でん粉	豆腐, ぶた肉, みそ	ショウガ, ニンニク, 長ねぎ, シイタケ, タケノコ, ニラ	豆腐には体をつくるものたんぱく質の他に、骨を丈夫にしてくれるカルシウムも含まれています。
	ポテト入り中華あえ			じゃがいも, 油, ごま		きゅうり, にんじん, キャベツ	
	果物（いちご）					いちご	
27木	コーンピザトースト		牛乳	食パン, 油	ツナ, チーズ	にんにく, 玉ねぎ, コーン, トマト	ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。
	ポトフ			じゃがいも	ぶた肉	にんじん, 玉ねぎ, カブ, シメジ, シイタケ, ブロッコリー	
	ジュリエンヌサラダ			油, 砂糖		キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	
28金	わかめごはん		牛乳	七分づき米, ごま	わかめ		のっぺい汁は漢字で書くと「濃餅汁」と書きます。ですが、もちは入っておらず、汁についたところが餅のように見えることからその名前が付いたそうです。
	擬製豆腐			油, 砂糖, でん粉	ぶた肉, 豆腐, 卵	にんじん, 長ねぎ	
	のっぺい汁			さといも, こんにやく		ゴボウ, 大根, にんじん, シイタケ, 長ねぎ	
	おかかあえ			砂糖	おかか	白菜, ほうれん草	

\*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。  
\*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

	【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)		650	623
たんぱく質(g)		21.1~32.5	25.8
脂質(g)		14.4~21.7	20.9