



2月こんだて

| 日曜 | 飲み物 | こんだて 献立 名 | | おも 主な 材料 | | | こんだてメモ |
|-----|-----|------------------------|---|--|------------------------------------|--|---|
| | | しゅしよく 主食 | ふくさい 副菜 デザート | エネルギーのもと になる食品 | からだ 体をつくるもと になる食品 | からだ 体の調子を整える もとなる食品 | |
| 3月 | | せつぶん ごはん | いわし かつばや ふう 鯛の蒲焼き風 さつま汁 干草和え くだもの 果物(いちご) | 米・油・さとう でん粉・ごま さつま芋 | 豚肉・大豆 牛乳・いわし 豆腐・みそ 卵・鶏肉 | ごぼう・こんにやく いんげん・しょうが 長ねぎ・大根 にんじん・きゅうり ほうれん草 きやべつ・いちご | ☆今月の地場野菜は ほうれん草、小松菜、大根などを使用します。 【3日】 前日(2日)の節分にちなんで、大豆の入った 節分ご飯 と、鬼の苦手な 鯛 を唐揚げ(たれかけ)にします。 |
| 4火 | | シーフード ピラフ | スコップコロケ ミネストローネ | 米・バター じゃが芋 油・パン粉 さとう | いか・えび 牛乳 卵・豚肉 チーズ レンズ豆 | にんにく・玉ねぎ グリーンピース 赤ピーマン・にんじん きやべつ・セロリ マッシュルーム トマト | 【4日】 スコップコロケ は、油で揚げないコロケのことで、コロケの中身のマッシュポテトの上に、パン粉や粉チーズをふってオープンで焼いたものです。 |
| 5水 | | 焼き カレーパン | ほたてのシチュー かいそう 海藻サラダ くだもの 果物(みかん) | パン (カレー風味柏型) 油・さとう・小麦粉 コーンスターチ パン粉・じゃが芋 バター | 豚肉・牛乳 鶏肉・ほたて 海藻ミックス ツナ | 玉ねぎ・ブロッコリー にんじん・きゅうり きやべつ・みかん | 【6日】 6日は 初午(はつうま) です。初午とは、2月の第一午の日のことで、稲荷神社のお祭りがあります。そこで稲荷さんの好物の油揚げを使った こぎつねご飯 にします。 |
| 6木 | | こぎつね ご飯 | いかにさらさら揚げ かきたま汁 ゆかりあえ | 米・さとう でん粉・油 | 油揚げ・牛乳 いか 豆腐・卵 | しょうが・ちんげん菜 玉ねぎ・えのきたけ きやべつ・きゅうり にんじん・ゆかり粉 | 【10日】 みそカツ は愛知県名古屋の名物料理です。とんかつに甘いみそだれをかけます。 |
| 7金 | | ビビンバ | みずな 水菜のスープ まめ 豆じゃこナッツ | 米・油・さとう・ごま ごま油・じゃが芋 でん粉・アーモンド | 卵・豚肉 牛乳・鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 | しょうが・ぜんまい もやし・ほうれん草 にんじん・たけのこ きくらげ・玉ねぎ 水菜・しいたけ | 【12日】 ひつまぶし は、本来はうなぎを使ったものですが、この日は、小さく切ったさわらを唐揚げにして、甘辛いたれをかけたものを混ぜご飯にします。 |
| 10月 | | こ 穀 ご 飯 | みそカツ とうふ汁 豆腐汁 きんぴら 金平ごぼう | 米・あわ・赤米 麦・きび・ごま 小麦粉・パン粉 ごま油・油・さとう じゃが芋 | 牛乳・豚肉 みそ・豆腐 油揚げ | にんにく・大根 小松菜・長ねぎ にんじん・ごぼう こんにやく | 【13日】 大根もち は、大根おろしに白玉粉を混ぜて、お団子にして焼いたものです。中国の点心の一つです。 |
| 12水 | | さわら 鱈の ひつま ぶし | にらのみそ汁 と きあ 土佐和え くだもの 果物(りんご) | 米・さとう・でん粉 油・じゃが芋 | さわら・牛乳 豆腐・油揚げ みそ・おかか | しょうが にら・長ねぎ 小松菜・白菜 にんじん・こんにやく りんご | 【14日】 給食室より、心をこめて チョコケーキ を作ります。 |
| 13木 | | まー ぼー 麻 婆 豆腐丼 | だいこん 大根もち ナムル | 米・油・さとう ごま油・でん粉 白玉粉・ごま 緑豆春雨 | 豚肉・豆腐 みそ・牛乳 大豆・ツナ さくらえび | しょうが・にんにく 長ねぎ・たけのこ にんじん・しいたけ 大根・万能ねぎ もやし・きゅうり ほうれん草・赤ピーマン | 【14日】 給食室より、心をこめて チョコケーキ を作ります。 |
| 14金 | | スパゲッティ ナポリタン | こんにやくサラダ チョコケーキ | スパゲッティ・油 オリーブ油・小麦粉 バター・さとう チョコレート | ベーコン ウインナー 牛乳・卵 生クリーム | にんにく・玉ねぎ マッシュルーム ピーマン・きゅうり トマト・こんにやく きやべつ・にんじん ココア | |

| 日曜 | 飲み物 | 献立名 | | 主な材料 | | | こんだてメモ |
|-----|---|-----------|------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|
| | | 主食 | 副菜 デザート | エネルギーのもと になる食品 | からだ 体をつくるもと になる食品 | からだちよう 体の調子を整える もとなる食品 | |
| 17月 |  | 里芋ごはん | 焼きししゃも ごま汁 お浸し 果物(ぼんかん) | 米・里芋 油・さとう・ごま | 鶏肉・油揚げ 牛乳・豚肉 ししゃも・豆腐 みそ | にんじん・いんげん 大根・れんこん 小松菜・こんにやく ほうれん草・もやし ぼんかん | 【17日】 里芋ごはんは、ココロに切った里芋を一度素揚げにして、甘辛く煮た鶏肉の具とごはんをあわせた料理です。 |
| 18火 |  | くるめピラフ | 地粉シチュー 旬野菜のサラダ | 米・バター・油 じゃが芋・さとう 小麦粉 (東久留米産) | ベーコン・牛乳 鶏肉・ツナ 白いんげん豆 | にんにく・大根 ほうれん草・玉ねぎ にんじん・きゃべつ マッシュルーム 小松菜・パセリ | 【18日】 東久留米市産農産物の多様性を知り、味わい、そして郷土愛を育むイベント給食として |
| 19水 |  | 豚キムチチャーハン | ジャンボ餃子 白菜スープ 果物(みかん) | 米・ごま油 油・でん粉 ぎょうざの皮 | 豚肉・牛乳 鶏肉・卵 豆腐 | 白菜キムチ・にら・白菜 にんにく・長ねぎ きゃべつ・たけのこ しいたけ・しょうが にんじん・小松菜 きくらげ・みかん | 【19日】 この日は、小学校全校で統一献立となっています。 |
| 20木 |  | ごはん | 鯖の文化干し 筑前煮 野菜のごま酢和え | 米・里芋・油 じゃが芋 さとう・ごま ごま油 | 牛乳・さば 鶏肉・のり | ごぼう・にんじん れんこん・たけのこ 小松菜・しいたけ もやし・きゅうり こんにやく 玉ねぎ・いんげん | 【20日】 文化干しは、開いた魚に冷たい風をあてて干物にしたものです。干物にすることで、うま味がまして美味しくなります。 |
| 21金 |  | チキンカレーライス | れんこん じゃこサラダ フルーツポンチ | 米・油・小麦粉 じゃが芋 バター・さとう | 鶏肉・牛乳 白いんげん豆 ちりめんじゃこ 寒天(缶) | 玉ねぎ・にんじん にんにく・しょうが きゃべつ・きゅうり れんこん・パイン缶 黄桃缶・りんご・レモン | 【21日】 わかさぎは冬が旬の小魚です。骨が細くて柔らかく、丸ごと食べられるため、成長期に必要なカルシウムをとることができます。 |
| 25火 |  | ごはん | わかさぎの南蛮漬け 四川豆腐 茎わかめの中華和え | 米・でん粉 油・ごま油 さとう・ごま | 牛乳 わかさぎ 豆腐・豚肉 茎わかめ・ツナ | しょうが・長ねぎ にんにく・しいたけ にんじん・チンゲン菜 たけのこ・白菜 玉ねぎ・にら・もやし きゅうり | 【25日】 ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトなどで煮込んだ料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。 |
| 26水 |  | フィッシュバーガー | ポークビーンズ 水菜のサラダ | 丸パン・でん粉 油・さとう じゃが芋・バター コーンスターチ | メルルーサ 牛乳・豚肉 大豆 白いんげん豆 | しょうが・きゃべつ にんにく・にんじん 玉ねぎ・セロリ・きゅうり マッシュルーム トマト・水菜・大根 | 【26日】 ポポティは南アフリカ共和国の家庭料理です。給食では、紙カップの底にスパイシーなひき肉をしきつめて、上から卵液をかけてオーブンで焼きます。 |
| 27木 |  | イエローライス | ポポティ 豆と麦のスープ 花野菜サラダ | 米・油・バター さとう・麦 アーモンド | 牛乳・豚肉 卵・ひよこ豆 ツナ コーヒーマルク | レーズン・レモン・玉ねぎ にんにく・セロリ・にんじん あんずジャム・きゃべつ とうもろこし・ほうれん草 ブロッコリー・カリフラワー 大根 | 【27日】 豆と麦のスープは、お米の形をした米粒麦とひよこ豆を使ったスープです。 |
| 28金 |  | かい海そうピラフ | レパールのナッツがらめ ポテトチャウダー 果物(りんご) | 米・バター でん粉・さとう 油・じゃが芋 アーモンド コーンスターチ | わかめ・牛乳 くきわかめ 豚レバー 鶏肉 ひよこ豆 | とうもろこし しょうが・玉ねぎ にんじん・小松菜 セロリ・りんご マッシュルーム | 【28日】 豆と麦のスープは、お米の形をした米粒麦とひよこ豆を使ったスープです。 |

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※3学期の給食費の無償化に伴い、2・3月の給食費の口座引落しはありません。

| 【3・4年生】 | 国の基準 | 今月平均 |
|-------------|-----------|------|
| エネルギー(kcal) | 650 | 647 |
| たんぱく質(g) | 21.1~32.5 | 25.8 |

☆6年生の卒業お祝い給食について☆

6年生の卒業のお祝い給食を各教室でクラスごとに実施します。内容は、当日の基本の献立に、鶏の唐揚げやフルーツなどが加わります。日程は、6年1組:2月20日(木) 6年2組:2月25日(火) 6年3組:2月26日(水) 6年4組:2月27日(木) です。