

令和4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 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力のもとなる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	
1 水	麦ごはん		しらす入り厚焼き卵 利休汁 白菜のゆずあえ	七分づき米, 麦, こんにゃく, 里芋, ごま	牛乳, 卵, しらす, 豆腐, みそ	にんじん, ゴボウ, 白菜, きゅうり, ゆず	有名な茶人、千利休が ごま好きだったことか ら、ごまを使った料理に 利休〇〇と名付けること が多いそうです。
2 木	ウインナーピザ		冬野菜のポトフ ジュリエヌサラダ 果物	パン	ウインナー, チーズ, 牛乳, ベーコン, ぶた肉	ニンク, 玉ねぎ, コーン, マッシュルーム, ピーマン, トマト, 白菜, にんじん, 大根, ブロッコリー, レンコン, シタケ, キャベツ, きゅうり, いよかん	ポトフはフランス語で 「火にかけた鍋」とい う意味です。
3 金	節分ごはん		いわしの蒲焼き さつま汁 即席漬け	七分づき米, でん粉, 油, ごま, さつまいも, こんにゃく	とり肉, 大豆, 牛乳, いわし, 豆腐, みそ	ゴボウ, いんげん, ショウガ, 長ねぎ, 大根, きゅうり, キャベツ	2月3日 節分 節分にちなみ大豆の入った 混ぜごはんを鬼の苦手な 鰯の蒲焼きを作ります。
6 月	牛丼		豆腐とわかめのみそ汁 おかかあえ 果物	七分づき米, しらたき	牛肉, ぶた肉, 牛乳, 豆腐, わかめ, みそ, おかか	ショウガ, 玉ねぎ, なめこ, 長ねぎ, キャベツ, ほうれん草, 甘平	甘平は「幻のみかん」 と呼ばれるほど、生産 量も少ない愛媛の大 きなみかんです。
7 火	チャーハン		魚の黒酢ソース チンゲン菜スープ 果物	七分づき米, でん粉, 油	焼き豚, 卵, 牛乳, メヌケ, 豆腐	ショウガ, ニンク, 長ねぎ, グリッピー, 玉ねぎ, チンゲン菜, タケノコ, にんじん, かつら, ネーブルオレンジ	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。
8 水	煮込みうどん		いか飯 茎わかめごま酢あえ 果物	うどん, もち米, ごま	とり肉, 油揚げ, 牛乳, いか, 茎わかめ	シイタケ, にんじん, 長ねぎ, 小松菜, もやし, きゅうり, 白菜, 玉ねぎ, ぼんかん	いか飯は北海道の駅弁 で、有名な郷土料理で す。給食室では約940杯 のいかにもち米を入れ て柔らかくなるまで煮て 作ります。
9 木	ハヤシライス		コールスローサラダ 不思議目玉焼き	七分づき米, 小麦粉, バター, 砂糖	牛肉, ぶた肉, 生クリーム, 牛乳, いんげん, アガ, 豆乳, 調理用牛乳	ニンク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, 桃, グリッピー, レン, きゅうり	不思議目玉焼きは目玉 やきのようなデザートで す。
10 金	ごはん		焼きししやも 肉じゃが みそドレッシングあえ	七分づき米, じゃがいも, しらたき, ごま	牛乳, ししやも, ぶた肉, みそ	ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, シイタケ, いんげん, もやし, きゅうり, ほうれん 草	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。
13 月	ひじきごはん		魚の竜田揚げ 沢煮椀 千草あえ	七分づき米, ごま, でん粉, 油, じゃがいも, こんにゃく	とり肉, 豆腐, ひじき, 油揚げ, 牛乳, さわら, ぶた肉, 卵	ショウガ, にんじん, シイタケ, 大根, ゴボウ, エノキ, タケノコ, もやし, ほうれん草	ひじきは、カルシウム や食物繊維、ビタミン など栄養豊富でヘル シーな食品です。
14 火	くるめスパゲティ		ナッツサラダ もちチョコマフィン	スパゲッ ティ, アーモンド, 小麦粉, 米粉, チョコレート	ツナ, のり, 牛乳, 豆腐, 豆乳	大根, 万能ねぎ, コーン, キャベツ, ほうれん草, にんじん, 玉ねぎ	バレンタインデーにち なみ給食室手作り ケーキ[もちチョコマ フィン]を作ります
15 水	発芽玄米ごはん		つくねののり焼き 豚汁 ごまあえ	七分づき米, パン粉, でん粉, ごま, 発芽玄米, じゃがいも, こんにゃく	牛乳, 鶏肉, おから, のり, ぶた肉, 豆腐, みそ	レンコン, にんじん, ゴボウ, 長ねぎ, ほうれん草, 大根, もやし	今月の果物 2日いよかん, 6日甘平 7日ネーブルオレンジ 8日ぼんかん 16日いちご, 20日はるみ 21日デコポン 24日せとかの 使用を予定しています。
16 木	麻婆豆腐丼		甘辛大豆じゃこポテト 果物	七分づき米, でん粉, じゃがいも, 油, ごま	豆腐, ぶた肉, みそ, 牛乳, 大豆, 片揚げ	ショウガ, ニンク, 長ねぎ, シイタケ, タケノコ, ニラ, いちご	

※献立の後半はうら面に続きます。

※今年度最後の給食費(2.3月分)引き落とし日は2月9日(木)です。
お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。



【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	624
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.8
脂質(g)	14.4~21.7	20.6