



2月予定献立表



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。

日	牛乳	こんだてめい	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	I社 - たんぱく質
2月	○	★たまご (ビタミンA)で風邪予防★ ごはんとりつくねりやきソース キャベツソテー ふんわりたまごのむらくも汁	牛乳 たまご 鶏ひき肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 白みそ	米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 なたね油	ねぎ しょうが 玉葱 キャベツ にんじん ほうれんそう(冷凍)	613 kcal 26.4 g
3火	○	★節分のメニュー★ いわしの蒲焼き丼 うちまめ汁 ポンカン	牛乳 まいわし 大豆 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 米粉 おおむぎ(押麦) 三温糖 なたね油 なたね油	しょうが ブラックマッシュ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほんかん S	659 kcal 27.4 g
4水	○	★立春のメニュー★ 梅ごはん 鰯のしおこうじ焼き 油揚げと青菜のおひたし ぐだくさんみそ汁	牛乳 さわら 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 塩こうじ ごま油 板こんにゃく ジャガイモ	はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ うめ	574 kcal 25.1 g
5木	○	★まめをおいしく食べよう★ まめまめドライカレーライス 青菜とコーンのソテー カルシウムヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 鶏もも肉 ひきわり大豆 ひよこまめ	米 おおむぎ(押麦) 米ぬか油 はちみつ	玉葱 にんじん セロリー しょうが にんにく とうもろこしあーる(冷凍) キャベツ こまつな	624 kcal 22.5 g
6金	○	★オリパラ献立 (イタリア) ★ コッペパン ミラノ風ラザニア ミネストローネ	牛乳 ピザチーズ バター 豚ひき肉 ベーコン いんげんまめ(乾)	コッペパン ペンネ 小麦粉 米ぬか油 有塩バター なたね油	にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム生スライス キャベツ セロリー しょうが パセリ	630 kcal 25.5 g
9月	○	★オリパラ献立 (日本初の冬のオリンピック札幌) ★ ご飯 のりの佃煮 厚揚げのそぼろ煮 さっぽろみそスープ	牛乳 刻みのり 豚ひき肉 鶏もも肉 ひきわり大豆 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 ジャガイモ 三温糖 ごま油 米ぬか油	玉葱 しょうが こまつな ねぎ にんにく にんじん ブラックマッシュ もやし とうもろこしあーる(冷凍) にら	657 kcal 28.6 g
10火	○	★オリパラ献立 (北京2022年冬のオリンピック) ★ 湯麺 (タンメン) ジャンボしゅうまい みかんゼリー	牛乳 豚ももコマ 豚ひき肉 なると	蒸し中華めん 米ぬか油 シュウマイの皮 ごま油 かたくり粉 みかんゼリー	はくさい にんじん りょくとうもやし ほうれんそう(冷凍) ねぎ しょうが 玉葱 たけのこ(ゆで)	583 kcal 26.1 g
12木	○	★6年3組 考案献立 ご飯がすすむ オリパラ (韓国) メニュー★ ビビンバ ヤンニョムチキン わかめスープ	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 油揚げ 白みそ 生わかめ 絹ごし豆腐	米 押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 米ぬか油 ごま油	しょうが にんにく 生ぜんまい(ゆで) こまつな だいすもやし にんじん 玉葱 ねぎ	661 kcal 28.2 g
13金	○	★6年2組 考案！ ご飯がすすむ バレンタインメニュー★ ポークシチューライス 大豆サラダ いちごのフレンズクレープ	牛乳 豚もも肉 大豆	米 クレープ (豆乳・米粉) 米ぬか油 小麦粉 なたね油 三温糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリー にんにく しょうが キャベツ ブラックマッシュ もやし とうもろこし(冷凍)	664 kcal 21.6 g
16月	○	★オリパラ献立 (オリンピック発祥の国 ギリシャ) ★ ギリシャ風ピラフ (タコ・いか・えび) ガルバンゾーのスープ 清見オレンジ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 いか むきえび まだこ ひよこまめ	米 じゃがいも オリーブ油 米ぬか油	にんじん マッシュルーム生スライス 青ビーマン 赤ビーマン 玉葱 にんにく キャベツ ねぎ しょうが こまつな バレンシアオレンジ	546 kcal 21.1 g
17火	○	★みんないすき たくあん・和食の発酵メニュー★ たくあんと油揚げのごはん 焼きししゃも いそあえ のっぺい汁	牛乳 ししゃも 鶏もも肉 油揚げ 刻みのり	米 板こんにゃく さといも かたくり粉 三温糖 ごま油 米ぬか油	刻みたくあん こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	572 kcal 26.8 g
18水	○	★オリパラ献立 (長野オリンピック1998年) ★ おにかけうどん (長野) 五平もち (長野) ごもく 五目きんぴら	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ	米 もち米 うどん(冷凍) こんにゃく 米ぬか油 三温糖	にんじん えのきだけ まいだけ ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	552 kcal 21.1 g
19木	○	★オリパラ献立 (新潟 日本スキー発祥の地) ★ ごはん ぶりのみぞづけ焼き からしあえ スキー汁 (新潟・郷土料理)	牛乳 ぶり 豚もも肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 米ぬか油 さつまいも 板こんにゃく	しょうが にんじん はくさい だいこん 生しいだけ ねぎ	603 kcal 25.3 g
20金	○	★オリパラ献立 (次回冬のフランス・アルプス地方) ★ チキンライス シュリアンスープ ガトーショコラ	牛乳 調製豆乳 鶏もも肉 豚ばら肉 たまご	米 ホットケーキミックス 米ぬか油 上白糖 有塩バター ミルクチョコレート 粉糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ バセリ しょうが ねぎ こまつな	612 kcal 18.6 g
24火	○	★6年5組考案 ごはんがすすむ 和食メニュー★ ごはん さけ 鮭の塩焼き パリパリ小金井サラダ 豚汁	ショア (シャインマスカット) ぎんざけ(養殖) 豚ももコマ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 ワンタンの皮 なたね油 米ぬか油 ごま油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	573 kcal 23.8 g
25水	○	★6年1組考案 ごはんがすすむ 小金井野菜と 海と大地の恵み 自然給食メニュー★ ワカメごはん 鶏の照り焼き 小金井白菜のさっぱりあえ 鶏白湯	牛乳 わかめ 鶏もも肉 油揚げ	米 三温糖 かたくり粉	しょうが こまつな はくさい にんじん レモン(果汁 生) だいこん ねぎ	583 kcal 24.9 g
26木	○	★春はもうすぐ！ ゆきどけみぞれメニュー★ ごはん さばのみぞ煮 野菜のおかかあえ 雪どけみぞれ汁	牛乳 まさば おかか 鶏もも肉 赤みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 米ぬか油	しょうが キャベツ ブラックマッシュ もやし にんじん こまつな かばはくさい だいこん ねぎ	590 kcal 26.0 g
27金	○	★6年4組考案 ごはんがすすむ！ 寒さに負けず、冬の恵みで温まろう献立★ ごはん さけ 鮭とジャガイモのカリカリ炒め 小金井の白菜とわかめのみぞ汁	牛乳 しろさけ 生わかめ 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 米粉 かたくり粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	しょうが はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう	685 kcal 32.3 g



令和8年 1月30日
小金井市立小金井第三小学校
校長 黒木 智道
栄養士 長谷川 郁子

6年生が考案！『ごはんがすすむ！冬の給食メニュー』

2学期に、6年生の家庭科の授業に栄養士がお邪魔して、『給食のこんだての作り方』について、お話しをしました！みんな、真剣に聞いてくれて、とてもうれしかったです。

三小は、好き嫌いせずに、食べてくれるすてきな学校ですが、お米を食べる量が控えめ。。。しかし、お米は体力や、集中力の源！です。自然と『ごはんがすすむメニュー』をもっと工夫したい！と、6年生に相談したら、すばらしいメニューを考えてくれました！

おはなししたルール

- ・栄養バランス（5大栄養素をすべて入れる成長と健康）
- ・衛生（時間 約1000人分を時間内に作る・必ず加熱）
- ・直段（一食340円食材費のみ）
- ・匂の食材と地産地消（地域に優しい⇒価格も安心→おいしさと栄養にもつながる）
- ・たべる相手を思う（健康・アレルギー・1年生から6年生までが安心して食べられる・配膳できる）
- ・たべる楽しさ（行事食・季節・世界のメニュー・オリパラ・学校行事）
- ・テーマをつける（何を伝えたいか？食べることでどんな成長をしてほしいか）

6年1組 テーマ：『小金井野菜と海と大地の恵み 自然食メニュー』(2月25日)

牛乳・わかめごはん・鶏のてりやき・小金井白菜のさっぱりあえ・鶏白湯(とりぱいたん)

(クラスの代表こんだてを組み合わせ、カロリー調整のため、からあげを照り焼きにアレンジしました)
ここがすごい！

鶏白湯！という新たな発想に脱帽！濃厚なだしのうまみをいかして、野菜をおいしく食べてほしいという願いが込められています。新たな三小の定番メニューによる感動がします。

わかめごはんは、栄養ばっちりで、みんな大好きなごはんメニューですよね！海と山の恵みでごはんがすすむ優秀なメニューです。さっぱりあえが、1年生にすっぱいかなと心配してくれた優しい声もいかし、給食室で、アレンジしてみますね！



6年2組 テーマ：『ごはんがすすむ バレンタインデーメニュー』(2月13日)

牛乳・ポークシチューライス・大豆のサラダ・いちごクレープ(フレンズクレープ)

(カロリー調整のため、のり塩ポテトを大豆サラダにアレンジしました。牛肉は豚肉にアレンジしました)
ここがすごい！

ビーフシチューを、ごはんにかけておいしい！という新たな視点がアッパレ！シチューは5大栄養素が、バランスよく入っていることにも気が付いています。

そして、バレンタインに、いちごのクレープという発想も華やかでオシャレ。更に、フレンズクレープという小麦・卵・乳製品を使用していないものを選び、みんなでバレンタインデーを楽しもうという優しい思いと愛情が伝わってきます。すてきなバレンタインになりそうです。



6年3組 テーマ：『ごはんがすすむ オリパラ韓国メニュー』(2月12日)

牛乳・ビビンバ・あまり辛くないヤンニョムチキン・わかめスープ

(いちご大福は、調理時間の問題と価格オーバーのため、なしとなりました。ごめんね。)
ここがすごい！

さすが3組さん。ミラノ・コルティナ オリンピックを意識した世界メニューを考えてくれました。社会に关心をもち、給食で、国際理解を深めることも大切です。

ビビンバは、韓国の野菜たっぷりのお米メニュー。鶏ひき肉で、たんぱく質もとれます。

2018年韓国の大冬のオリンピック選手村でも、人気メニューだったそうです。

ヤンニョムチキンも、『砂糖やケチャップが入った甘辛ダレだから一年生も食べやすい』と選んでくれました。給食室では、そのやさしさに关心し、唐辛子を使わないタレを調理師さんと研究したよ！



6年4組 テーマ：『ごはんがすすむ 寒さに負けず、冬の恵みであたたまろう』(2月27日)

牛乳・ごはん・鮭とジャガイモのカリカリ炒め・小金井白菜とワカメのみぞ汁

ここがすごい！

テーマが、冬の恵みで体をあたためること！ここで、鮭を選んだところに、脱帽です！鮭には、代謝をあげて、からだをあたためる栄養があります。DHA(ドコサヘキサエン酸)という栄養です。更に、ジャガイモも、『食べるゆたんぽ』と言われるくらい、体をあたためる食材です。この組み合わせは、冬に最強です。

専門家並みの知識と、4組さんの『三小のみんなを温めたい』という優しい気持ち

に心まで温まってるメニューです。炒めるタレは、あまからにしてみました！



6年5組 テーマ：『ごはんがすすむ！ 和食を楽しむメニュー』(2月24日)

ジョア・ごはん・鮭の塩焼き・パリパリサラダ・豚汁

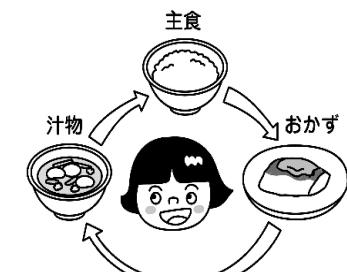
ここがすごい！

魚の素材をいかす塩焼きで、真正面から、和食メニューを考えてくれました。

塩は、鮭を一番ひきたててくれる優秀な調味料です。シンプルだけど、ごはんを、主役にするメニューです。しかも、旬の野菜を8種類も使っています。

そして、『三角食べ』がしやすいメニューです。ごはん→おかず→副菜→汁物と、交互に食べると、自然と白米も上手に食べることができます。

『食材どうしが引き立てあう』、それが献立の原点です。いつも、助け合う、仲の良い5組さんらしいメニューだと思いました！



どのクラスも共通していたのが、『食べる人を思う優しい気持ち』であふれていたこと。それは、食事を考える上で一番大切なことです。さすが！6年生！

すてきなこんだてをありがとう！

