



# 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<br>血や肉になる                                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                  | I類Ⅱ類 -<br>たんぱく質    |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2月  | ○   | ★たまご（ビタミンA）で風邪予防★<br>ごはん とりつくねてりやきソース キャベツソテー<br>ふんわりたまごのむらくも汁                  | 牛乳 たまご<br>鶏ひき肉 鶏もも肉<br>絹ごし豆腐 白みそ                    | 米<br>三温糖 かたくり粉<br>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<br>26.4 g |
| 3火  | ○   | ★節分のメニュー★<br>いわしの蒲焼き丼<br>うちまめ汁 ポンカン                                             | 牛乳<br>まいわし<br>大豆 油揚げ 木綿豆腐<br>白みそ 赤みそ                | 米 米粉<br>おおむぎ(押麦) 三温糖<br>なたね油 なたね油                 | しょうが ブラックペパ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほんかん S                           | 659 kcal<br>27.4 g |
| 4水  | ○   | ★立春のメニュー★<br>梅ごはん 鯖のしおこうじ焼き<br>油揚げと青菜のおひたし ぐだくさんみそ汁                             | 牛乳<br>さわら 鶏もも肉<br>油揚げ 木綿豆腐<br>白みそ 赤みそ               | 米 塩こうじ<br>ごま油<br>板こんにゃく じゃがいも                     | 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<br>25.1 g |
| 5木  | ○   | ★まめをおいしく食べよう★<br>まめまめドライカレーライス 青菜とコーンのソテー<br>カルシウムヨーグルト                         | 牛乳 ヨーグルト<br>豚ひき肉 鶏もも肉<br>ひきわり大豆 ひよこまめ               | 米 おおむぎ(押麦)<br>米ぬか油<br>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(か-れ冷凍) キャベツ こまつな                    | 624 kcal<br>22.5 g |
| 6金  | ○   | ★オリパラ献立（イタリア）★<br>コッペパン<br>ミラノ風ラザニア ミネストローネ                                     | 牛乳 ピザチーズ<br>バター<br>豚ひき肉 ベーコン<br>いんげんまめ(乾)           | コッペパン パンネ<br>小麦粉<br>米ぬか油<br>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<br>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）★<br>ご飯 のりの佃煮<br>厚揚げのそぼろ煮 さっぽろみそスープ                      | 牛乳<br>刻みのり<br>豚ひき肉 鶏もも肉<br>ひきわり大豆 生揚げ<br>白みそ 赤みそ    | 米<br>かたくり粉 じゃがいも<br>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 ブラックペパ もやし とうもろこし(か-れ冷凍) たら             | 657 kcal<br>28.6 g |
| 10火 | ○   | ★オリパラ献立（北京2022年冬のオリンピック）★<br>湯麺（タンメン） ジャンボしゅうまい みかんゼリー                          | 牛乳<br>豚ももコマ 豚ひき肉<br>なると                             | 蒸し中華めん<br>米ぬか油 しゅうまいの皮<br>ごま油 かたくり粉<br>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 だけのご(ゆで)                 | 583 kcal<br>26.1 g |
| 12木 | ○   | ★6年3組 考案献立 ご飯がすすむ<br>オリパラ（韓国）メニュー★<br>ピビンバ ヤンニョムチキン わかめスープ                      | 牛乳<br>鶏ひき肉 鶏もも肉<br>油揚げ 白みそ<br>生わかめ<br>絹ごし豆腐         | 米 米粉<br>押麦 かたくり粉<br>なたね油 三温糖<br>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 だいずもやし にんじん 玉葱 ねぎ                        | 661 kcal<br>28.2 g |
| 13金 | ○   | ★6年2組 考案！ ご飯がすすむ<br>バレンタインメニュー★<br>ポークシチューライス 大豆サラダ いちごのフレンスクレープ                | 牛乳<br>豚もも肉 大豆                                       | 米<br>クレープ（豆乳・米粉）<br>米ぬか油<br>小麦粉 なたね油<br>三温糖       | にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく しょうが キャベツ ブラックペパ もやし とうもろこし(冷凍)  | 664 kcal<br>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）★<br>ギリシャ風ピラフ（タコ・いか・えび）<br>ガルバンゾーのスープ 清見オレンジ            | 牛乳<br>ベーコン 鶏もも肉<br>いか むきえび まだこ<br>ひよこまめ             | 米<br>じゃがいも<br>オリーブ油<br>米ぬか油                       | にんじん マッシュルーム生スライス 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく キャベツ ねぎ しょうが こまつな パレンシアオレンジ | 546 kcal<br>21.1 g |
| 17火 | ○   | ★みんなだいすき たくあん・和食の発酵メニュー★<br>たくあんと油揚げのごはん<br>焼きししゃも いそあえ のっぺい汁                   | 牛乳<br>ししゃも 鶏もも肉<br>油揚げ 刻みのり                         | 米<br>板こんにゃく<br>さといも かたくり粉<br>三温糖 ごま油<br>米ぬか油      | 刻みたくあん<br>こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ                                  | 572 kcal<br>26.8 g |
| 18水 | ○   | ★オリパラ献立（長野オリンピック1998年）★<br>おにかけうどん（長野）<br>五平もち（長野）五目さんびら                        | 牛乳<br>豚もも肉 豚ばら肉 鶏ひき肉<br>油揚げ 赤みそ                     | 米 もち米<br>うどん(冷凍)<br>こんにゃく<br>米ぬか油 三温糖             | にんじん えのきたけ<br>まいだけ ねぎ こまつな<br>ごぼう さやいんげん                          | 552 kcal<br>21.1 g |
| 19木 | ○   | ★オリパラ献立（新潟 日本スキー発祥の地）★<br>ごはん ぶりのみそづけ焼き からしあえ<br>スキー汁（新潟・郷土料理）                  | 牛乳<br>ぶり 豚もも肉<br>白みそ 赤みそ<br>木綿豆腐                    | 米<br>おおむぎ(押麦)<br>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<br>はくさい だいこん<br>生しいたけ ねぎ                                | 603 kcal<br>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）★<br>チキンライス ジュリアンスープ<br>ガトーショコラ                         | 牛乳 調製豆乳<br>鶏もも肉 豚ばら肉<br>たまご                         | 米<br>ホットケーキミックス<br>米ぬか油 上白糖 有塩バター<br>ミルクチョコレート 粉糖 | にんじん 玉葱<br>マッシュルーム<br>セロリー キャベツ パセリ<br>しょうが ねぎ こまつな               | 612 kcal<br>18.6 g |
| 24火 | シヨア | ★6年5組考案 ごはんがすすむ<br>和食メニュー★<br>ごはん 鮭の塩焼き パリパリ小金井サラダ 豚汁                           | シヨア（シャインマスカット）<br>ぎんざけ(養殖)<br>豚ももコマ<br>木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 米 ワンタンの皮<br>なたね油 米ぬか油 ごま油<br>三温糖<br>じゃがいも こんにゃく   | にんじん キャベツ<br>ごぼう だいこん ねぎ こまつな                                     | 573 kcal<br>23.8 g |
| 25水 | ○   | ★6年1組考案 ごはんがすすむ 小金井野菜と<br>海と大地の恵み 自然給食メニュー★<br>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<br>わかめ 鶏もも肉<br>油揚げ                               | 米<br>三温糖 かたくり粉                                    | しょうが こまつな はくさい<br>にんじん レモン(果汁 生)<br>だいこん ねぎ                       | 583 kcal<br>24.9 g |
| 26木 | ○   | ★春はもうすぐ！ ゆきどけみぞれメニュー★<br>ごはん さばのみそ煮 野菜のおかかあえ<br>雪どけみぞれ汁                         | 牛乳<br>まさば おかか<br>鶏もも肉<br>赤みそ 絹ごし豆腐                  | 米 三温糖 米ぬか油                                        | しょうが キャベツ ブラックペパ もやし にんじん こまつな かぶ はくさい だいこん ねぎ                    | 590 kcal<br>26.0 g |
| 27金 | ○   | ★6年4組考案 ごはんがすすむ！<br>寒さに負けず、冬の恵みで温まろう献立★<br>ごはん 鮭とジャガイモのかりかり炒め<br>小金井の白菜とわかめのみそ汁 | 牛乳<br>しろさけ 生わかめ<br>大豆 油揚げ<br>白みそ 赤みそ                | 米 米粉 かたくり粉 なたね油<br>じゃがいも 三温糖                      | しょうが はくさい<br>にんじん ねぎ ほうれんそう                                       | 685 kcal<br>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、好き嫌いをせずに、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大栄養素をすべていれる 成長と健康）
- ・衛生（時間 約1000人分を時間内に作る・必ず加熱）
- ・値段（一食340円食料費のみ）
- ・旬の食材と地産地消（地球に優しい⇒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）

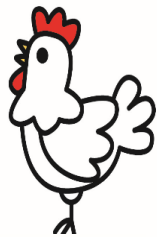
牛乳・わかめごはん・鶏のてりやき・小金井白菜のさっぱりあえ・鶏白湯（とりばいたん）

（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なる予感がします。

わかめごはんは、栄養ばっちり、みんな大好きなごはんメニューですよ！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、ごはんにかけてもおいしい！という新たな視点がアツパレ！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・あまり辛い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。社会に関心を持ち、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1年生も食べやすい』と選んでくれました。給食室では、そのやさしさに関心し、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そ汁

### 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、『食べるゆたんぼ』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くるメニューです。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）

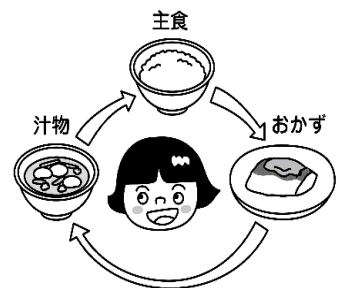
ショア・ごはん・鮭の塩焼き・パリパリサラダ・豚汁

### 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→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！

