

気象や感染状況によって、献立や食材を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。



令和4年度 学校給食献立予定表



小金井市立小金井第二中学校

日	牛乳	献立名	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	1献立 - たんぱく質
11月	○	★ようこそ二中へ ちょっぴりスパイシーカレー★ ごはん ごぼう入りドライカレー ポパイソテー ひよこ豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 ひよこめ(乾)	米 なたね油	ごぼう にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ セロリー こまつな ほうれんそう とうもろこし	775 kcal 26.8 g
12月	○	★魚を美味しく食べよう 鱈のつくね★ 菜めし 鶏と鱈すり身のつくね(照焼ソース) 小金井小松菜の磯和え 花ちらしとかぶのすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 まだら かまぼこ 白みそ 油揚げ 刻みのり	米 三温糖 かつくり粉 なたね油	しょうが ねぎ じゃこ 玉葱 こまつな キャベツ にんじん かぶ 西洋かぼちゃ(でんぷん) 糸みつば	776 kcal 31.7 g
13月	○	★みんな大好き 揚げパン(豆の美味しい食べ方)★ きな粉揚げパン ココア揚げパン まめまめサラダ 野菜ゴロゴロポトフ	牛乳 ベーコン 豚もも肉 ウィンナー きな粉(大豆) 大豆 ひよこめ(乾)	じゃがいも 白砂糖 なたね油 フレンチドレッシング	きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん 玉葱 キャベツ セロリー しょうが	782 kcal 27.6 g
14月	○	★魚をやわらかくする麹(こうじ)の力★ ごはん 鮭の塩麹(しおこうじ) 焼き 小松菜と豚肉のニンニク炒め 春の根菜みそ汁	牛乳 しろさけ 豚もも肉 生揚げ みそ	米 塩米こうじ じゃがいも なたね油	こまつな キャベツ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん 玉葱 菜ねぎ	758 kcal 39.4 g
15月	○	★豆の食感も楽しんで! ミートソース★ 大豆入りスパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 大豆	スパゲッティハーフ なたね油 フレンチドレッシング 三温糖	にんにくセロリー ごぼう 玉葱 にんじん 青ピーマン キャベツ とうもろこし	764 kcal 28.6 g
18月	○	★ハンガリー語でチキンのパプリカ煮という意味です★ ターメリックライス チリケパプリカージュ 春野菜のスープ(アスパラ・春キャベツ・新じゃが) いちご	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	米 なたね油 じゃがいも	玉葱 トマト 赤ピーマン にんにくセロリー にんじん とうもろこし キャベツ アスパラガス しょうが いちご	760 kcal 27.2 g
19月	○	★春の野菜いっぱい 献立★ スクスクたけのこごはん 鱈の西京焼き うどのきんぴら おじゃかもちと春人参の味噌汁	牛乳 さわら 豚ばら肉 油揚げ 西京みそ みそ	米 なたね油 三温糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが ごぼう こまつな はくさい だいこん ねぎ	765 kcal 31.9 g
20月	○	★フィンランドのサーモン料理です★ ミルクパン(個包装) サーモンのタルタル焼き バリバリサラダ(玉葱ドレッシング) ミネストローネスープ	牛乳 しろさけ ベーコン いんげんまめ(乾)	じゃがいも シガリッシュマカロニ ワタンの皮 三温糖 なたね油 マヨネーズ(卵不使用型)	玉葱 きゅうり バセリ だいこん にんじん キャベツ セロリー しょうが	803 kcal 35.4 g
21月	○	★ミネラルたっぷり ごまと海藻を食べる習慣を付けよう★ わかめご飯 鶏の唐揚げ 三色野菜のごま酢和え 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏もも肉 炊き込みわかめ 木綿豆腐	米 かつくり粉 三温糖 ごま油 白いりごま なたね油	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな チンゲンツアイ 椎茸	788 kcal 29.2 g
22月	○	★小金井でとれた江戸東京野菜のらぼう菜★ のらぼう菜の和風スープスパゲティ 春キャベツのカーボス 抹茶と甘納豆の卵マフィン	牛乳 たまご ベーコン ポークハム 白みそ 調製豆乳	スパゲッティハーフ なたね油 白砂糖 有塩バター 小麦粉 甘納豆(あずき)	にんにく 玉葱 ぶなしめじ エリンギ はくさい とうがらしのらぼう菜 こまつな キャベツ	795 kcal 25.7 g
25月	○	★これであなたも豆好きに! 枝豆ご飯★ 枝豆ご飯 いかの黄金焼き 辛子和え 豚汁	牛乳 いか 豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 じゃがいも こんにゃく なたね油	えだまめ しょうが にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	770 kcal 36.5 g
26月	○	★緑黄色野菜 たっぴり 回鍋肉(ホイコウロウ)★ 回鍋肉丼(ほいこうろうどん) もやしとトックのスープ 冷凍もも	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 ベーコン テンメンジャン	米 トック なたね油	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン キャベツ 椎茸 もやし ねぎ セロリー 冷凍もも	820 kcal 27.0 g
27月	○	★ホクホクコロッケ 新じゃが★ 柏パン(個包装) ポテトコロッケ 春きゃべつソテー 大根のスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	じゃがいも シガリッシュ小麦粉 パン粉 じゃがいも ポテトパウダー(かつくり粉) なたね油 揚げ油	にんじん 玉葱 キャベツ だいこん セロリー しょうが	859 kcal 30.1 g
28月	○	★豆製品をしっかりとる親子丼★ たまごたっぷり親子丼(高野豆腐いり) 白菜とカブと生揚げのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 鶏もも肉 たまご 生揚げ みそ 凍り豆腐	米 三温糖 なたね油 みかんゼリー	にんじん 玉葱 糸みつば 椎茸 えのきだけ かぶ はくさい ねぎ みかんゼリー	773 kcal 30.9 g

※上記の「みそ」は、大豆・米のみそです。



ご進級・ご入学 おめでとうございます!

中学の給食について 学校給食法に基づき、皆さんの給食において 栄養の目標値が決まっています。また、給食の時間も違うよ!

小学校の給食との違いは?

- ① 食べる量(栄養量)が増えています
- ② 給食時間は30分!



量だけでなく、味付けもちょっぴりスパイシーに。味覚も大人に近づきます。



慌てずに、みんなで協力して準備しよう!



毎日美味しい給食を調理いただくのは、一富士フードサービス(株)のみなさんです。

先輩方も、最初は、量が多かったり、準備に時間がかかったりして、残菜もあつたけど...3学期には食缶が空っぽに!先輩たちを見本にしよう。



しっかり手洗い!

引き続き、感染対策も忘れず

栄養士は、献立の作成を担当します。給食の感想やご要望など、気軽に話しかけてね。

保護者の皆様へ

今年度も、衛生管理および、感染拡大防止にも留意し、より一層、安全で安心できる給食提供に努めます。

エプロンについて

給食当番は、週末にエプロンを持ち帰ります。お手数ですが、洗濯 アイロンがけをお願いいたします。

給食費について

6月6日(月)に、今年度 最初の給食費の振替がござります。ゆうちょ銀行(ゆうちょビズダイレクト)取扱となります。ご登録がお済でない方はお早目にお願いします。

食物アレルギーについて

二中では、食物アレルギーに対し、除去食や代替食を提供しています。年度途中でも、対応いたします。お気軽にご相談ください。

