

令和5年度2月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	ましろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちようし とどの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1 木	カラフルピラフ	○	ひよこまめのサラダ ビーンズポタージュ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、 ポークハム、白いんげん 豆、調理用牛乳、生クリー ム	胚芽精米、米サラダ油、 じゃがいも、三温糖、バ ター	玉ねぎ、コーン、ピーマン、赤ピー マン、黄ピーマン、にんじん、きゅう り、パセリ	601 kcal 23.1 g	カラフルピラフ にんじん、ピーマ ン、赤ピーマン、 黄ピーマン、コー ンと色鮮やかな具 材を混ぜ合わせて 作るピラフです。 節分献立 2月3日の節分前 日に「豆ごはん」 と「いわしのかば やき」を出しま す。豆ごはんは、 大豆を朝から煮 て、ごはんに混ぜ あわせませす。いわ しは、油で揚げて から手作りの甘辛 いタレにくぐらせ て、ごまをふりか けて仕上げます。 白身魚のピリから 「メルルーサ」と いう白身魚を使っ て作ります。手作 りの「特製ピリか らソース」をかけ て仕上げます。 ガトーショコラ 2月14日のバレン タインデーにちな んで、生地に チョコレートを混 ぜ込んだ「ガトー ショコラ」を給食 室のオープンで焼 いて作ります。
2 金	★ ^{せつぶんこんだて} 節分献立 まめ 豆ごはん	○	いわしのかばやき ほうれんそうのいそあえ だいこんのみそしる	牛乳、大豆、いわし、のり、 油揚げ、白みそ、赤みそ	胚芽精米、でんぷん、上新 粉、揚げ油、三温糖、白 いりごま	しょうが、はくさい、かぶ、にんじ ん、ほうれんそう、こまつな、だい こん、長ねぎ、えのきたけ	612 kcal 25.9 g	
5 月	ゆかりごはん	○	ちぐさや 千草焼き こんさいじる	牛乳、鶏肉、ひじき、たま ご、赤みそ、白みそ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、こんにやく、さつま いも	ゆかり、にんじん、玉ねぎ、干し椎 茸、ほうれんそう、だいこん、ごぼ う、長ねぎ	600 kcal 24.8 g	
6 火	スタミナどん	○	かみなりじる りんご（サンふじ）	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏 肉	胚芽精米、白いりごま、で んぷん、米サラダ油、三温 糖、ごま油、こんにやく	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にん じん、しめじ、にら、だいちもやし、 ごぼう、だいこん、長ねぎ、りんご	591 kcal 25.7 g	
7 水	ツナトースト	○	はくさいのクリームに ゆずドレッシングサラダ	牛乳、ツナ、鶏肉、ひよこ まめ、調理用牛乳、生ク リーム	食パン、マヨネーズ、じゃ がいも、小麦粉、バター、 米サラダ油、三温糖	玉ねぎ、コーン、パセリ、にんじん、 こまつな、はくさい、キャベツ、ほ うれんそう、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ゆず	637 kcal 25.8 g	
8 木	キムチチャーハン	○	いかのなんばんあげ もずくスープ	牛乳、豚肉、たまご、いか、 鶏肉、もずく	胚芽精米、ごま油、米サラ ダ油、白いりごま、でんぷ ん、上新粉、じゃがいも、 揚げ油	はくさいキムチ、長ねぎ、にんじ ん、にら、にんにく、しょうが、キャ ベツ、干し椎茸、玉ねぎ	643 kcal 28.8 g	
9 金	げんまい 玄米ごはん	○	さばのみそに やさいのそくせきづけ わかたまじる	牛乳、さば、白みそ、鶏肉、 生わかめ、たまご	胚芽精米、玄米、三温糖、 白いりごま	しょうが、かぶ、キャベツ、きゅう り、にんじん、だいこん、こまつな、 えのきたけ、長ねぎ	643 kcal 27.1 g	
13 火	なまあ 生揚げのそぼろどん	○	ほうれんそうのみそしる みかん（いよかん）	牛乳、生揚げ、鶏肉、油揚 げ、白みそ、赤みそ	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、三温糖、でんぷ ん、ごま油	しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、にん じん、こまつな、はくさい、ほうれ んそう、長ねぎ、みかん	656 kcal 28.5 g	
14 水	チキンライス	○	オニオンスープ ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、ベーコン、た まご、調理用牛乳	胚芽精米、米サラダ油、小 麦粉、三温糖、バター、 チョコレート、チョコ チップ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、コーン	685 kcal 23.9 g	
15 木	きのこごはん	○	しろみぎかな 白身魚のピリからソース はくさいのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、メル ルーサ、生揚げ、白みそ、 赤みそ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、揚げ油	にんじん、しめじ、生しいたけ、ま いたけ、長ねぎ、しょうが、にんに く、ほうれんそう、はくさい、えの きたけ	604 kcal 27.4 g	
16 金	レーズンシュガー トースト	○	ポークビーンズ キャベツとりんごのサラダ	牛乳、大豆、豚肉	ぶどう食パン、マーガリ ン、三温糖、じゃがいも、 米サラダ油、バター、小麦 粉	玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベ ツ、きゅうり、りんご、コーン	650 kcal 24.7 g	

れいわ ねんど がつ
令和5年度2月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅじょく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	まいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちやうし どの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
19月	ひじきごはん	○	きびなごのからあげ どさんこじる	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき、 油揚げ、きびなご、鮭、白 みそ、調理用牛乳	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、上新粉、 揚げ油、じゃがいも、バ ター	にんじん、しょうが、玉ねぎ、コー ン	600 kcal 28.7 g	<p>どさんこじる 「道産子汁」と書 きます。道産子 (どさんこ)は、北 海道で生まれた馬 や人のことをいい ます。鮭やじゃが いも、牛乳などの 北海道でとれる食 材をたくさん使っ て作る汁物です。</p> <p>熊本県の郷土料理 大平燕(タイピー エン)」は中国の 料理ですが、熊本 県の料理として、 今とても有名で す。具材がたくさ ん入った春雨スー プで、給食では 「いか・えび・う ずら卵・野菜」な どの具材を入れて 作ります。「たけ のこのひこずり」 は、熊本県の郷土 料理で、たけのこ のみそ炒めです。</p>
20火	スパゲティナポリタン	○	いんげんまめのスープ みかん(デコポン)	牛乳、ウインナー、豚肉、 鶏肉、白いんげん豆	スパゲティ、米サラダ油、 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、ピーマン、コーン、キャベツ、 ほうれんそう、みかん	585 kcal 25.9 g	
21水	わかめごはん	○	さけのチャンチャンやき ちゃんこじる	牛乳、わかめ、鮭、白みそ、 鶏肉、生揚げ	胚芽精米、白いりごま、三 温糖、米サラダ油、さとい も	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にん じん、ピーマン、えのきたけ、だい こん、干し椎茸、しめじ、こまつな、 長ねぎ	595 kcal 29.6 g	
22木	ハヤシライス	ジョア (プレ ーン)	はくさいサラダ フルーツポンチ	ジョア、豚肉	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、三温糖、バ ター、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、セロリ、はくさい、きゅうり、 みかん缶、パイン缶、もも缶、レモ ン	601 kcal 19.1 g	
26月	☆熊本県 たかな 高菜ごはん	○	たけのこのひこずり 大平燕(タイピーエン)	牛乳、油揚げ、鶏肉、赤み そ、豚肉、うずら卵、いか、 えび、なると	胚芽精米、ごま油、白いり ごま、米サラダ油、はるさ め	たかなづけ、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、長ね ぎ、にんにく、はくさい、黒きくら げ、こまつな	604 kcal 26.1 g	
27火	ジャンバラヤ	○	チリポテト かぶのチャウダー	牛乳、えび、ベーコン、鶏 肉、調理用牛乳	胚芽精米、米サラダ油、 じゃがいも、揚げ油、バ ター、小麦粉	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、 コーン、かぶ、ほうれんそう、にん じん、キャベツ	614 kcal 23.5 g	
28水	にくじる 肉汁うどん	○	さつまいもむしパン こまつなのあえもの	牛乳、豚肉、たまご、調製 豆乳、甘納豆(小豆)	うどん、ホットケーキ ミックス、米サラダ油、さ つまいも、三温糖	長ねぎ、にんじん、干し椎茸、ほう れんそう、こまつな、もやし	602 kcal 24.5 g	
29木	ごまごはん	○	かつおの3色あげ とうふじる	牛乳、かつお、大豆、鶏肉、 木綿豆腐	胚芽精米、玄米、白いりご ま、でんぷん、上新粉、さ つまいも、揚げ油、三温糖	しょうが、にんじん、長ねぎ、ほう れんそう、えのきたけ	653 kcal 31.0 g	