

# 2月 献立表

令和5年度  
西東京市立中原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質	
1	木	ツナトースト はくさいのクリームに キャロットゼリー 体力向上献立1 (風邪予防・ビタミンアップ)	○	★ツナ、鶏肉、ベーコン(乳卵不使用)、 ★調理用牛乳、粉寒天、★牛乳	★食パン(乳使用)、エッグフリーマーズ、 じゃがいも、マカロニ、なたね油、小麦 粉、★バター、砂糖	玉葱、はくさい、にんじん、パセリ、温 州蜜柑ストロージュース	きのこ	672 23.2	
2	金	うめめかぶごはん まるぼしいわしのからあげ まめとんじる 節分の行事食(2/3)	○	めかぶ、★まいわし(丸干し)、豚肉、か まぼこ(乳卵不使用)、大豆、木綿豆腐、 米みそ、★牛乳	精白米、★白いりごま、かたくり粉、小 麦粉、揚げ油、米ぬか油、じゃがいも	カリカリ梅、にんじん、干し椎茸、ごぼ う、だいこん、ねぎ、こまつな	卵	550 26.0	
5	月	なのはなごはん とりにくのこうみやき よしのじる 立春の献立(2/4)	○	★たまご、鶏肉、蒸しかまぼこ(乳卵不 使用)、油揚げ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、★白いりご ま、こんにゃく、さといも、くずでん粉	なばな、しょうが、にんにく、玉葱、ね ぎ、青ピーマン、にんじん、だいこん、 こまつな	小魚	552 25.4	
6	火	カリカリさつまいもごはん シャーレンどうふ はるさめサラダ	○	★むきえび、木綿豆腐、鶏肉、ポークハ ム、★牛乳	精白米、さつまいも、揚げ油、米ぬか 油、ごま油、かたくり粉、はるさめ、砂 糖	玉葱、にんじん、たけのこ水煮、干し椎 茸、青ピーマン、しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、ブロッコリーもやし	ナッツ類	557 20.6	
7	水	カレーミートサンド ふゆやさいのポトフ みかんゼリー	○	鶏肉、大豆、豚肉、ベーコン、ホーカ イナ、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、米ぬか油、パ ン粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 セロリー、はくさい、だいこん、しめ じ、温州蜜柑ストロージュース、みかん缶	魚	560 23.7	
8	木	たくあんとおぶらあげのまぜごはん ししゃものごまやき いなかじる	○	油揚げ、★ししゃも、生揚げ、米みそ、 ★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、小麦粉、★白 いりごま、じゃがいも	たくあん、だいこん、ごぼう、にんじ ん、ねぎ、生しいたけ、こまつな	豚肉	605 26.2	
9	金	ごはん ちぐさやき にくじゃがうまに	○	めひじき、★たまご、豚肉、生揚げ、★ 牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、にんじ ん、さやいんげん、しょうが	果物	561 23.7	
13	火	キムチチャーハン おこげのスープ おかしなめだまやき 6-1のじどうがかんがえたくみあわせのこんだて	○	豚肉、大豆、鶏肉、なると(乳卵不使 用)、木綿豆腐、粉寒天、★カルピス★ 牛乳	精白米、米ぬか油、揚げ油、おこげ	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(7 ルゲンツル)、だいこん、ねぎ、えのきた け、こまつな、★黄桃缶	芋類	567 20.5	
14	水	スパゲッティミートソース コーンポテト チョコレートチーズタルト バレンタイン献立	○	豚肉、大豆、★クリームチーズ、★牛 乳、★たまご	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、 砂糖、じゃがいも、★チョコレート★ タルトカップ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 マッシュルーム水煮、青ピーマン、グ リンピース、トマト缶、ホールコーン	小魚	668 23.7	
15	木	ごはん いかのかりんとうがらめ にくだんごじる くだもの	○	★いか、鶏肉、大豆、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、 砂糖、はるさめ	玉葱、しょうが、こまつな、ブロッコ リーもやし、にんじん、はくさい、干し椎 茸、ねぎ、★みかん	ナッツ類	567 26.2	
16	金	チャプチェどん ミヨック 世界の料理(韓国)	○	豚肉、青大豆、木綿豆腐、なると(乳卵 不使用)、カットわかめ★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂 糖、★白いりごま、ごま油、はるさめ	にんにく、玉葱、にんじん、生しいた け、ブロッコリーもやし、赤ピーマン、 こまつな、にんにく、だいこん、しめじ、 ねぎ	芋類	560 20.6	
17	土	ふゆやさいのカレーライス コールスローサラダ	○	豚肉、青大豆、白いんげんペースト、ひ よこまめ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、じゃがいも、米 ぬか油、ワタガリ、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、 にんじん、だいこん、はくさい、キャベ ツ、きゅうり、ホールコーン	魚	607 20.4	
19	月	ふりかえきゅうぎょうび							
20	火	ごはん ぶりのてりやき にんじんサラダ みそけんちんじる 6-2のじどうがかんがえたくみあわせのこんだて	○	★ぶり、油揚げ、木綿豆腐、米みそ、★ 牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、こんにゃく、 さといも	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、 ねぎ、ごぼう、干し椎茸、だいこん、こ まつな	豚肉	551 25.4	
21	水	ゆかりごはん いかフライ ゆでやさ いさつまじる	○	★いか切り身、鶏肉、米みそ、★発酵乳	精白米、小麦粉、パン粉、揚げ油、米ぬ か油、さつまいも、こんにゃく	ゆかり粉、キャベツ、にんじん、しょう が、しめじ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、 こまつな	牛乳	550 22.1	
22	木	こまつないりごはん のりのつくだに あじバーグ ちゃんこじる 郷土料理(東京都)	○	刻みのり、鶏肉、★あじ、めひじき、米 みそ、鶏肉、生揚げ、 ★東京牛乳	精白米、砂糖、パン粉、米ぬか油、かた くり粉、あしたば麵、じゃがいも、しら たき	こまつな、しょうが、玉葱、ねぎ、だい こん、にんじん、しめじ、はくさい	果物	550 26.8	
26	月	ごはん キャベツいりメンチカツ はるさめスープ くだもの 6-3のじどうがかんがえたくみあわせのこんだて	○	豚肉、大豆、木綿豆腐、なると(乳卵不 使用)、★牛乳	精白米、パン粉、小麦粉、揚げ油、米ぬ か油、はるさめ、ごま油	キャベツ、玉葱、たけのこ水煮、はくさ い、にんじん、ねぎ、干し椎茸、★デコ ポン	小魚	608 22.2	
27	火	にんじんごはん あげじゃがいものそぼろに もずくじる 体力向上献立2 (風邪予防・ビタミンアップ)	○	豚肉、鶏肉、もずく、絹ごし豆腐、★牛 乳	精白米、砂糖、じゃがいも、揚げ油、か たくり粉	にんじん、玉葱、たけのこ水煮、干し椎 茸、グリーンピース(冷凍)、しょうが、は くさい、こまつな、ねぎ	ナッツ類	603 21.9	
28	水	とんこつラーメン ツナはるまき	○	豚肉、米みそ、★豆乳、★ツナ、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、 ごま油、★すりごま、砂糖、かたくり 粉、棒ぎょうざの皮、揚げ油、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 キャベツ、ブロッコリーもやし、ねぎ、こ まつな、きくらげ、ホールコーン	芋類	552 23.1	
29	木	あかまいごはん カレーにどうふ むらくもじる	○	青大豆、焼き竹輪(乳卵不使用)、豚肉、 木綿豆腐、★たまご、鶏肉、★牛乳	精白米、もち米、赤米、米ぬか油、砂糖、 こんにゃく、かたくり粉	しめじ、にんじん、玉葱、長ねぎ、こま つな、たけのこ水煮、はくさい、えのき たけ、ねぎ	海草類	571 26.1	

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。  
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。  
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。  
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

考えよう 楽しい食事のしかた

～家で何食べよう～  
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

2月の地場・産直農産物(予定)	
農産物	生産者名
小松菜	田倉農園
小松菜	都築 勲

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

