2月こんだてひょう

家庭数配布

2022年

西東京市立芝久保小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月25日(火)から2月4日(金)は、オンライン授業のため、給食はありません。						
7 月	ミルク	スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん にら、もやし、チンゲンサイ	617 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ、とうふ、みそ	あぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	29.2 g
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん	22.1 g
		カリカリに焼いた油揚げは、野菜と和えます。サクサクした食感がアクセントになります。油揚げは、煮ても焼いても美味しいです。				3.1 g
8 火	ミルク	わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		651 kcal
		とりにくのレモンしょうゆがけ☆	とりにく	さとう	しょうが、レモン	29.0 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	23.6 g
		さといものみそしる	あぶらあげ、みそ	さといも	にんじん、ごぼう、ねぎ	3.4 g
9 水	ミルク	ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	698 kcal
		キャベツソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	26.3 g
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	31.3 g
		ガーリックトーストは、食パンにおろしたにんにくとパセリを混ぜたバターを塗って焼きます。生にんにくの代わりにガーリックパウダーでも作れますので、ご家庭でもどうぞ。				3.3 g
10 木	ミルク	こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、いんげん	585 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	28.9 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ	17.7 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.9 g
		2月10日、今年最初の午の日を「初午」といいます。神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穣、商売繁盛、家内安全などを祈ります。				
14 月	ミルク	だいこんおろしスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	たまねぎ、だいこん	643 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ	24.9 g
		ガトーショコラ☆	たまご、クリーム	こむぎこ、さとう、バター、チョコレート、こなざとう		24.4 g
			大根おろしは、苦みがなくなるようにしっかり煮込みます。ガトーショコラは、給食室でチョコレートを溶かすところから手作りです。			2.7 g
15 火	ミルク	げんまいごはん		こめ。げんまい		543 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		28.3 g
		こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	16.3 g
		のっぺいじる	とりにく、やきちくわ、なまあげ	でんぷん、さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.2 g
16 水	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	はくさい、キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	585 kcal
		だいずとこざかなのあげに	だいず、かえりにぼし	あげあぶら、でんぷん、さとう、ごま		24.2 g
		トックスープ	とりにく	トック	だいこん、にんじん、ねぎ、みずな	17.9 g
		カリカリに揚げた大豆と小魚を甘辛ダレにからめます。トックは、韓国のお餅です。スープの中でとろける食感がおいしいです。				2.6 g
17 木	ミルク	ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、もちあわ		563 kcal
		たらのチーズグラタン	たら、チーズ	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ	28.4 g
		ごぼうサラダ		あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	14.4 g
		だいこんとはるさめのスープ		はるさめ	にんじん、ねぎ、だいこん	2.4 g
18 金	ミルク	カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、セロリー、ケチャップ	602 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	あぶら、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	20.6 g
		いよかん			いよかん	16.9 g
		冬は、柑橘類の美味しい季節です。いろいろな種類のみかんを食べ比べてほしいと思います。いよかんの皮を自分でむけるようにしてください。				2.7 g
21 月	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	553 kcal
		やきししゃも	ししゃも			30.4 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	18.2 g
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん しめじ、はくさい	2.7 g
22 火	ミルク	ごはん		こめ		609 kcal
		ハンバーグ☆	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	26.2 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	21.3 g
		やさいスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.2 g

初午(はつうま)
献立

24 木	ミルク	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ もやし、ピーマン	550 kcal
		だいこんのちゅうかふう		さとう、ごまあぶら、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、とうがらし	25.0 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	16.8 g
		ぽんかん☆			ぽんかん	3.9 g
25 金	ミルク	こんぶごはん	こんぶ、ぶたにく	こめ、あぶら	にんじん	589 kcal
		ますのしおやき	ます			34.0 g
		はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	18.9 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	3.4 g
28 月	ミルク	ごはん		こめ		619 kcal
		くじらのたつたあげ	くじらにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが	31.2 g
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	17.3 g
		さつまじる	みそ、ぶたにく	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.7 m

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

2月の栄養価一覧	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均								237	0.26	0.44	14		
	626	27.1	19.3	372	101	2.6	3.3	296	0.39	0.61	28	5.5	3.0
基　準　値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充　足　率	96.3	98.1	106.6	106.3	202.0	86.7	165.0	118.5	65.0	110.0	56.0	122.2	157.8

今月の地場野菜

○田倉農園
ほうれんそう
だいこん
はくさい
かぶ

○小林農園
こまつな

今月の給食目標
食事について ふりかえろう
・正しいマナーで　食べているかな？
・健康によい食事が　できているかな？

◇給食費について◇　今回は、3学期の教材費が合算されています。

今年度最後の引き落としは　2/10(木)になります。 手数料10円と合わせて、前日までにご入金をお願いします。

	集金額	給食費	教材費
1年	￥5,555	4370	1185
2年	￥5,735	4370	1365
3年	￥6,175	4640	1535
4年	￥6,105	4640	1465
5年	￥7,435	4900	2535
6年	￥7,245	4900	2345

オンライン期間中の給食費は、年度末に精算し、口座にお振込みでの返金といたします。 転出される方、卒業される6年生もすぐには口座を解約しないよう、ご協力ください。

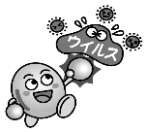
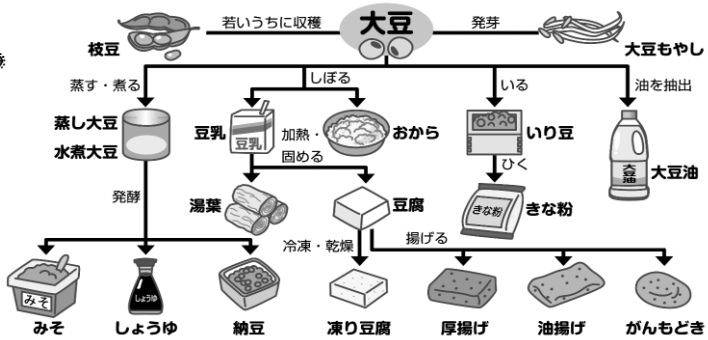
★6年生　もう一度食べたい給食アンケートを実施しました★

毎年恒例の「6年生リクエスト給食」は、項目ごとに1人1品ずつ選びました。
上位にランクインしたメニューは、2・3月の給食に、登場予定です。
献立名に☆マークがついてます。

≪主食(パン・麺・ごはん)≫
1位　ばら天丼　14票　2位　揚げパン　13票　3位　みそラーメン　5票
≪主菜≫
1位　鶏のレモン醤油がけ　9票　2位　肉じゃが　7票　3位　ハンバーグ　6票
≪副菜≫
1位　カリカリポテトサラダ　13票　2位　チキンサラダ　8票
≪汁物≫
1位　ABCスープ　34票　2位　豚汁　7票　3位　ミネストローネ　4票
≪デザート≫
1位　ガトーショコラ　15票　2位　ぐりとぐらのカステラ　11票　3位　みかん　8票

今年の節分は２月３日です。
大豆の力で病気(鬼)に負けない
強い体をつくりましょう。

節分に欠かせない大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。
植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。