



令和2年度

2月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料			
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品	
1	月		ごはん ピリからにくじゃが キャベツとえのきのみそしる	ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん キャベツ・えのきたけ・ねぎ・こまつな	
2	火		せつぶんうどん だいのスパイシーがらめ はれひめ(かんきつい)	 行事食 「節分」	ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし だいのちりめんじゃこ	うどん じゃがいも・こむぎこ・こめあぶら	にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう はれひめ
3	水		こまつなチャーハン やさいのちゅうかあえ わかめとたまごのちゅうかスープ	ぶたにく わかめ・とりにく・たまご	こめ・おしむぎ・ごまあぶら ごまあぶら・ラー油 ごまあぶら・かたくりこ	たけのこ・にんじん・こまつな きゅうり・にんじん・だいこん・キャベツ にんじん・きくらげ・たまねぎ・ねぎ	
4	木		ソフトフランスパン わぎゅうハンバーグ ミックスサラダ	ベーコン ぎゅうにく	ソフトフランスパン こめあぶら こめあぶら・パンこ・さとう こめあぶら・さとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう たまねぎ・ダイストマト ブロッコリー・にんじん・とうもろこし	
5	金		こんぶごはん ほっけのしおやき のっぺいじる	ぶたにく・あぶらあげ・きざみこんぶ・かつおぶし ほっけ とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう こめあぶら・さといも・こんにやく・かたくりこ	にんじん・ごぼう にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう	
8	月		たんたんめん はるまき かんぺい(かんきつい)	ぶたにく・みそ ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・ごま・ごまあぶら・かたくりこ はるまきのかわ・こめあぶら・はるまき・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・ねぎ・チンゲンサイ たけのこ・しいたけ・にんじん・にら かんぺい	
9	火		コーンピラフ とりにくのディアブルふう ミネストローネ	ベーコン とりにく ウインナー	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら オリーブ油・パンこ こめあぶら・じゃがいも・さとう	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・とうもろこし にんにく にんじん・たまねぎ・セロリ・ダイストマト	
10	水		だいのごはん わかさぎのなんばんづけ かぶのみそしる	ぶたにく・だいの・あぶらあげ・かつおぶし わかさぎ かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう かたくりこ・こめあぶら・さとう	にんじん・さやいんげん にんじん・たまねぎ・ピーマン かぶ・かぶのは・たまねぎ・ねぎ・えのきたけ・こまつな	
12	金		チョコソーストースト ハートマカロニのサラダ クリームシチュー	 行事食 「ハレンタインデー」	ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにく・ゆう・なまクリーム	しょうが・パン・マーガリン・さとう・ココア こめマカロニ・こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・かぶ・ほうれんそう
15	月		カリカリうめごはん なまあげのひきにくあんかけ よしのじる	なまあげ・ぶたにく とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら かたくりこ・そうめん	うめ にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれんそう	
16	火		たらこスパゲティ カルボナーラポテト ジュリエンスープ	たらこ ベーコン・なまクリーム・チーズ ハム	スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ(ノンエッグ) オリーブ油・じゃがいも こめあぶら	たまねぎ・にんじん・こまつな にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・とうもろこし・ほうれんそう	
17	水		なめし やさしいため はくさいのみそしる	ぶたにく みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら さとう・かたくりこ こめあぶら	こまつな しょうが にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・にら はくさい・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ	
18	木		ナン・キーマカレー クルートサラダ いちご	だいの・ぶたにく	ナン・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン ワンタンのかわ・こめあぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・ダイストマト・りんご キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり いちご	
19	金		うなぎごはん きゅうりのうめおかかあえ ごもくじる	うなぎ かつおぶし ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・うめ しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな	
22	月		ごはん ジャーチャンどうふ ちゅうかスープ	ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく	こめ・おしむぎ こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら こめあぶら・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ しょうが・にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	
24	水		ちゃんぽん いももち デコボン(かんきつい)	ぶたにく・なると・いか	ちゃんぽんめん・ごまあぶら・こめあぶら じゃがいも・かたくりこ・さとう・こめあぶら・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・もやし・たまねぎ・きくらげ・とうもろこし デコボン	
25	木		ちやめし かわりおでん そくせきづけ	とりにく・あげボール・ちくわ・かつおぶし・うずらたまご	こめ・おしむぎ じゃがいも・ちくわふ・こんにやく	だいこん・にんじん キャベツ・にんじん・かぶ・きゅうり	
26	金		さとうあげパン ほうれんそうのサラダ ワンタンスープ	ハム ぶたにく	ねじりパン・こめあぶら・さとう さとう・ごま こめあぶら・ワンタンのかわ・ごまあぶら	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく しょうが・たけのこ・にんじん・はくさい・ねぎ	

飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の献立より

- ・2日：節分は「季節の分かれ目」を意味しており、「立春」の前日のことを言います。節分という「2月3日」というイメージがありますが、今年は立春が3日なので、その前日の2日か節分です。鬼の形のかまぼこを入れた「せつぶんうどん」、豆まきの豆と鬼を追い払うヒラギワシにかけた、「だいのとじゃこのスパイシーがらめ」を作ります。
- ・12日：2月14日は「ハレンタインデー」です。手作りのチョコソースをたっぷりぬって焼いたトーストと、ハート形の米粉マカロニを揚げたものをのせたサラダ、ハートの形に型抜きしたにんじんを入れたシチューを、給食室からみなさんに送ります。

今月の目標

マナーを考えて食事をしよう

今月の地場・産直野菜(予定)

<都築農園より> ほうれん草・小松菜
<本橋和利農園より> 大根・キャベツ



お知らせ



【国産農林水産物等販売促進緊急対策事業について】

新型コロナウイルス感染拡大による需要の減少や輸出の停滞により、農林水産物の流通量の減少及び単価の下落等がみられています。そこで、国では、生産・供給体制の維持を目的に、「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」を行っています。本校でもこの事業の活用により、4日(木)に和牛肉、19日(金)に宮崎県産のうなぎを提供します。給食でこうした食材を味わうことにより、将来の消費者である子供たちの、和牛肉や農林水産業への理解を深められればよいと思っています。

なお、牛肉につきましては、西東京市の学校給食では近年使用しておりませんでした。今回の事業のため使用することといたしましたので、ご理解ください。また、牛肉アレルギー等で喫食が難しい場合には、事前にご連絡いただき、当日は代替えのおかずをご持参いただきますよう、お願いいたします。