



令和 4年 2月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1~10日		オンライン授業のため、給食はありません。				
14・月		スパゲティベスカトーレ	★えび、★いか、生クリーム、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉	にんにく、セリ、玉ねぎ、にんじん、ネギ	825 kcal 29.9 g
		コールスローサラダ		米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ	
		チョコレートケーキ	★卵、生クリーム	小麦粉、バター、チョコレート、上白糖、粉糖		
15・火		麦ごはん		米、麦		736 kcal 36.3 g
		高野豆腐の卵焼き	鶏肉、凍り豆腐、★卵	米ぬか油、三温糖	しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ	
		筑前煮	鶏肉	米ぬか油、こんにゃく、じゃが芋、きび砂糖	にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、干し椎茸、さやいんげん	
		田舎汁	生揚げ、麦みそ、削り節	ごま油	にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、小松菜	
16・水		オレンジフレンチトースト	★卵	食パン、バター、きび砂糖	みかんジュース	700 kcal 32.6 g
		マセドアンサラダ	ハム（乳卵不使用）	じゃが芋、米ぬか油、きび砂糖、エッグフリーマヨネーズ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、レモン果汁	
		フイヤベース	鶏肉、★えび、★いか、ゆず	オリーブ油、マカロニ、三温糖	にんにく、しょうが、キャベツ、セリ、にんじん、玉ねぎ、ネギ	
17・木		中華おこわ	鶏肉	米、もち米、ごま油、三温糖	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ	709 kcal 28.7 g
		満点焼売	豚肉、鶏肉、豆腐、大豆、ひじき	白ごま、ごま油、かたくり粉、しょうまいの皮	しょうが	
		茎わかめ入り中華スープ	茎わかめ、鶏肉、削り節	緑豆はるさめ、ごま油	しょうが、ブラックマッペもやし、大根、干し椎茸、にんじん、小松菜	
		りんごゼリー	粉寒天	三温糖	★りんごジュース	
18・金	シヨア（マスカット）	チキンカツカレー	豚肉、鶏肉	米、麦、米ぬか油、バター、小麦粉、黒砂糖、はちみつ、パン粉（生）、パン粉（乾燥）、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セリ、ぶなしめじ、キャベツ、にんじん、さやいんげん	867 kcal 30.6 g
		れんこんサラダ		エッグフリーマヨネーズ、白ごま	れんこん、キャベツ、ホールコーン、パプリカ	
21・月		3年：給食なし かき揚げ丼	★えび、★いか、ひじき、大豆、★卵	米、麦、米ぬか油、かたくり粉、小麦粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	745 kcal 30.1 g
		即席漬け			にんじん、はくさい、大根、しょうが	
		田舎汁	生揚げ、麦みそ、削り節	ごま油、じゃが芋	にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、小松菜	
22・火		しょうゆラーメン	豚肉、削り節、煮干しだし	蒸し中華めん、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、ホールコーン、ほうれん草	701 kcal 34.3 g
		棒ぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮、ごま油	長ねぎ、キャベツ、干し椎茸、しょうが、にんにく	
		果物（いちご）			★いちご	
24・木		学年末考査 1日目（給食無し）				
25・金		学年末考査 2日目（給食無し）				
28・月		ほうれん草のピラフ	ハム（乳卵不使用）	米、バター、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ぶなしめじ	720 kcal 24.8 g
		のり揚げつくね	鶏肉、★卵、焼きのり	じゃが芋、白ごま、パン粉（生）、三温糖、米ぬか油	れんこん、にんじん	
		ミネストローネ	ベーコン、鶏肉、白いんげん豆	米ぬか油、じゃが芋、マカロニ、三温糖、バター	セリ、にんにく、玉ねぎ、かぶ、ネギ、ピーマン	

※ オンライン授業が再延期された場合、給食実施日及び献立内容を変更することがあります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

献立メモ

◆14日(月) バレンタインデー

バレンタインデーは、ローマ帝国時代の司祭「バレンティヌス」の名前に由来しています。今では世界中で、恋人、夫婦、家族、友人、お世話になっている人へ、など色々な形で贈り物を送り合う行事となっています。給食室では3年生からのリクエストも多かった、チョコレートケーキを手作りします。

◆16日(水) フランスの料理(第1回冬季オリンピック開催国)

第1回冬季オリンピックは、フランスのシャモニーというところで開催されました。「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」という意味です。角切りにした野菜をマヨネーズ入りのドレッシングと和えます。フイヤベースは南仏の港町マルセイユの名物料理です。

☆ 今月の地場農産物(予定)

- ◆ 都築農園より 小松菜、ほうれん草、長ねぎ
- ◆ 田倉農園より 小松菜、大根、かぶ



農産物キャラクター
「めくみちゃん」