



# 令和 2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
3・月		大豆ごはん	大豆	米 麦 砂糖 ごま油		785 kcal 36.7 g
		鱈(いわし)の竜田揚げ	鱈(いわし)	でん粉 油	にんにく 生姜	
		小松菜のおひたし	おかか(かつお)		白菜 人参 小松菜	
		節分汁	かまぼこ 豆腐		エリンギ 小松菜	
4・火		ツナコントースト	ツナ	パン マヨネーズ	とうもろこし	750 kcal 30.3 g
		トマトクリームシチュー	鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 南瓜 さやいんげん マッシュルーム トマト缶	
		粉吹き芋		じゃが芋		
5・水		五目うま煮丼	生揚げ 豚肉	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 椎茸	752 kcal 35.2 g
		土佐和え	わかめ おかか(かつお)		白菜 小松菜 人参	
		しらす入りかき玉汁	かまぼこ 豆腐 たまご しらす干し	でん粉	筍 ほうれん草 長ねぎ	
6・木		1年：給食なし 上海焼きそば	豚肉 いか えび 青のり	中華めん 油 ごま油 オイスターソース	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 筍 椎茸 チンゲン菜	776 kcal 32.2 g
		たこ揚げポテト	たこ はんぺん 青のり おかか(かつお)	じゃが芋 小麦粉 油	長ねぎ 生姜	
		わかめともやしのスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 ごま	生姜 もやし 人参 長ねぎ	
		みかん			みかん	
7・金		1年：給食なし 麦ごはん		米 麦		795 kcal 37.0 g
		のりの佃煮	のり	砂糖		
		豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 ごま油	生姜 大根 人参 椎茸 さやいんげん	
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	
10・月		1年：給食なし 人参ごはん		米 麦	人参	724 kcal 35.4 g
		鱈(さらわ)の西京焼き	鱈(さらわ) みそ	砂糖		
		大根のひじき和え	ひじき	ごま油 砂糖	小松菜 大根 人参	
		鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	
12・水		きのこのカレーライス	豚肉 チーズ	米 もち米 ごま油 砂糖 小麦粉 バター 油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	812 kcal 27.4 g
		お豆のサラダ	大豆	油 砂糖	枝豆 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	
		清見オレンジ			清見オレンジ	
13・木		中華おこわ	鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 オイスターソース	人参 筍 椎茸 長ねぎ	787 kcal 28.3 g
		春巻き	豚肉	春雨 ごま油 砂糖 春巻の皮 でん粉	生姜 筍 たらこ	
		酸辣湯(サンラータン)	豚肉 豆腐 たまご	ごま油 でん粉	人参 筍 長ねぎ しめじ 生姜	
14・金		ミートソース スパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ	910 kcal 30.0 g
		米粉マカロニの カリカリサラダ		米粉マカロニ 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	
		チョコレートケーキ	たまご 生クリーム	小麦粉 バター チョコレート 砂糖		
17・月		ピピンパチャーハン	豚肉 たまご	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく ほうれん草 大豆もやし	774 kcal 29.9 g
		鶏肉と カシューナッツの炒め物	鶏肉	カシューナッツ 油 砂糖 オイスターソース	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜	
		トックスープ	鶏肉	トック(うるち米) ごま油	人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ	
18・火		レモンシュガートースト		パン マーガリン 砂糖	レモン	787 kcal 28.2 g
		いかとブロッコリーのサラダ	いか	油 砂糖	ブロッコリー 人参 キャベツ とうもろこし	
		鶏肉のクリーム煮	鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 バター 油	白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし	
		いちご			いちご	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。  
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり



# 令和 2年 2月 献立表

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
19 ・ 水		ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま	ゆかり粉	740 kcal 33.1 g
		茶碗蒸し	鶏肉 たまご		枝豆 とうもろこし 椎茸 みつば	
		きんぴら大豆	豚肉 大豆	こんにゃく ごま油 砂糖	人参 ごぼう さやいんげん	
		じゃが芋のみそ汁	わかめ 油揚げ みそ	じゃが芋	えのきたけ 長ねぎ	
20 ・ 木		ミルクコーヒー	ミルクコーヒー (生乳90%使用)			721 kcal 24.1 g
		ぶどうパン		パン	干しぶどう	
		白身魚のレモンソースかけ	メルルーサ	小麦粉 油 砂糖 でん粉	レモン	
		くるみのハニーサラダ	チーズ	くるみ 油 はちみつ 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	
		ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー トマト缶	
21 ・ 金		3年：給食なし 天 丼	えび いか	米 麦 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう とうもろこし	744 kcal 30.8 g
		白菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ		白菜 人参 小松菜	
		あおさ汁	あおさのり かまぼこ		人参 大根 長ねぎ	
		ぼんかん (柑橘類)			ぼんかん	
25 ・ 火		ホイコーロー丼	豚肉 みそ	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく キャベツ ピーマン 人参	886 kcal 26.6 g
		春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 チンゲン菜 長ねぎ きくらげ	
		パイナップルケーキ	たまご スkimミルク	小麦粉 でん粉 バター 砂糖	パイナップル レモン	
26 ・ 水		黒砂糖パン		パン		840 kcal 37.6 g
		ツヴィーベルクーヘン	ハム たまご 調理用牛乳 生クリーム チーズ	油	人参 玉ねぎ ほうれん草 舞茸	
		ザワークラウト			キャベツ とうもろこし	
		アイントップフ	ウインナー 豚肉	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー	
27 ・ 木		そぼろごはん	豚肉 鶏肉	米 麦 油 砂糖	生姜 グリンピース	739 kcal 23.3 g
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ (魚卵注意)	でん粉 油		
		磯和え (いそあえ)	のり	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	
		むらくも汁	鶏肉 豆腐 たまご		人参 玉ねぎ 長ねぎ	
28 ・ 金		カレーうどん	豚肉	うどん 油 でん粉	生姜 人参 椎茸 小松菜 長ねぎ	752 kcal 28.0 g
		根菜サラダ		油 砂糖 ごま	人参 大根 ごぼう れんこん	
		さつま芋蒸しパン	飲用牛乳	小麦粉 砂糖 バター さつま芋		

## 献立メモ

<p>◆3日(月) 節分メニュー… 豆まきや柗(ひいらぎ)の枝に焼いた鰯(いわし)の頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。大豆や鰯を使ったメニューです。</p> <p>◆14日(金) バレンタインメニュー… 住吉小学校の栄養士さん・給食室の調理員さん・本校の配膳員さん・栄養士から皆さんへ愛情たっぷりのチョコレートケーキを送ります。お楽しみに!!</p> <p>◆26日(水) ドイツの郷土料理… 卵料理のツヴィーベルクーヘンや煮込みスープのアイントップフなどドイツで食べられているメニューが登場します。</p>	<p style="text-align: center;">☆ 今月の地場農産物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 岩崎農園より 人参</li> <li>◆ 都築農園より 長ねぎ 小松菜 ほうれん草</li> <li>◆ 加藤ファームより じゃが芋 大根</li> <li>◆ 蓮見農園より 小松菜</li> </ul> <p style="text-align: right;">上記の農園から届く予定です。</p>
--	--



農産物キャラクター「めくみちゃん」

## 12月の食材の主な産地について

食材名	産地	食材名	産地
鱈(たら)	ロシア	じゃが芋	北海道・長崎県
鮭(さけ)	ロシア	里芋	西東京市
鱒(ます)	北海道	さつま芋	徳島県
メルルーサ	アルゼンチン	南瓜	新潟県
りんご	長野県	人参	西東京市・北海道・新潟県・千葉県
みかん	愛媛県	長ねぎ	西東京市
はれひめ	愛媛県	白菜	西東京市
レモン	広島県	きくらげ	西東京市
ゆず	西東京市	ひらたけ	西東京市