

家庭数



2月のこんだてひょう



令和3年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかのたべもの ちにくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだちようし 体の調子を ととのえる
1	火	レーズンシュガー トースト	○	ごぼうサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	ぶどうパン、さとう、マーガリン あぶら、ごま、じゃがいも こむぎこ、バター	ごぼう、にんじん、キャベツ とうもろこし、しょうが、にんにく、セロリ たまねぎ、マッシュルーム
2	水	ちらし寿司	○	大豆とさつま芋の揚げ煮 打ち豆汁		ぎゅうにゅう、あぶらあげ たまご、だいず、かえりにほし うちまめ、なまあげ、みそ	こめ、さとう、ごま、あぶら かたくりこ、さつまいも、さといも	ごぼう、かんぴょう、にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ
3	木	雑穀ご飯	○	スンドゥブチゲ 韓国風パリパリサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、べいりゅうむぎ、きび あかまい、ごま、さとう ごまあぶら、かたくりこ じゃがいも、あぶら、ごま	キムチ、はくさい、にら、にんじん ねぎ、しいたけ、だいずもやし、きゅうり ごぼう、にんにく
4	金	ひよこ豆の カレーライス	○	フレンチサラダ	りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、こなチーズ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり だいこん、りんご
7	月	ご飯	○	さばの香味焼き 野菜の即席漬け、豚汁		ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、ごま、あぶら じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう
8	火	高菜めし	○	いか焼売 春雨サラダ チンゲン菜のスープ		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ とりにく、いか、とうふ	こめ、ごまあぶら しゅうまいのかわ かたくりこ、はるさめ さとう、あぶら	たかなづけ、しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん、チンゲンツアイ ねぎ、だいこん
9	水	ご飯	○	鶏肉と里芋の煮物 みそ汁		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず わかめ、なまあげ、みそ	こめ、さといも、あぶら こんにやく、さとう	しょうが、だいこん、にんじん、たけのこ しいたけ、さやいんげん、こまつな ねぎ
10	木	ビスキュイパン	○	ポトフ ツナサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ウィンナー、ベーコン、わかめ ツナ	しよくパン、こむぎこ、さとう バター、ココア、ごま、あぶら じゃがいも、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ とうもろこし、しょうが
15	火	クリームソース スパゲッティ	○	白菜サラダ	チョコレート カップケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム、チーズ ハム、たまご	スパゲッティ、オリーブゆ あぶら、こむぎこ、バター さとう、ココア、チョコレート	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、はくさい、きゅうり
16	水	ご飯	○	魚の利久焼き からし和え けんちん汁		ぎゅうにゅう、ぶり、みそ、とりにく とうふ	こめ、さとう、ごま、さといも	しょうが、こまつな、にんじん、はくさい だいこん、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう
17	木	味噌ラーメン	○	わかめとツナの和え物 北海じゃが		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ みそ、ツナ、たらこ	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、さとう、ごまあぶら じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん もやし、とうもろこし、キャベツ にら、だいこん、きゅうり、たまねぎ
18	金	おかかご飯	○	擬製豆腐 なめこ汁		ぎゅうにゅう、かつおぶし、とうふ とりにく、だいず、ひじき、たまご わかめ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん しいたけ、しょうが、なめこ だいこん、こまつな
21	月	きなこ揚げパン	○	肉団子スープ ハーフポテトサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく とりにく、たまご、ハム	コッペパン、さとう、あぶら かたくりこ、はるさめ、ごまあぶら さつまいも、じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ、しょうが、はくさい ほうれんそう、にんじん、ねぎ しいたけ、きゅうり
22	火	えのきご飯	○	きびなごの磯辺揚げ 酢味噌和え 沢煮椀		ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、きびなご、あおのり わかめ、みそ、とうふ	こめ、もちごめ、さとう こむぎこ、かたくりこ あぶら、ごま	えのきたけ、にんじん、しょうが だいこん、キャベツ、ごぼう ねぎ、しいたけ
24	木	ご飯	○	鮭フライ お浸し 根菜汁		ぎゅうにゅう、さけ、たまご かつおぶし、なまあげ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら	はくさい、こまつな、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、しめじ
25	金	シーフードピラフ	○	白菜入りスープ	抹茶の ケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか、とりにく たまご、あまなっとう	こめ、あぶら、かたくりこ こむぎこ、さとう、バター	とうもろこし、にんじん、たまねぎ ピーマン、はくさい、こまつな
28	月	すきやき丼	○	おかか和え	みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ かつおぶし	こめ、げんまい、しらたき あぶら、さとう、かたくりこ	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな みかん

今月の給食目標

みんなの食器 大切に

※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。