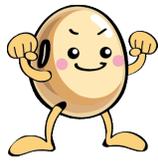


家庭数



2月のこんだてひょう



令和4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 からだちよし 体の調子を ととのえる
1	水	ミルクパン	○	タンドリーチキン ごぼうサラダ ポテトと豆のポターージュ		ぎゅうにゅう、とり、 ヨーグルト、ベーコン、いん げん豆、ぎゅうにゅう、なま クリーム	ミルクパン、さとう、あぶ ら、すりごま、じゃがいも、 バター	にんにく、しょうが、ごぼう、にん じん、キャベツ、とうもろこし、た まねぎ、パセリ
2	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、むぎ、もちぎ、赤米、 ごま、さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、じゃがいも、あ ぶら、すりごま	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
3	金	ちらし寿司	○	大豆とさつま芋の揚げ煮 鬼かまのっぺい汁		ぎゅうにゅう、とり、あ ぶらあげ、だいず、とり く、おにかまぼこ	こめ、さとう、ごま、かたく りこ、さつまいも、あぶら、 さといも	ごぼう、かんぴょう、にんじん、し いたけ、さやいんげん、だいこん、 ねぎ
6	月	シーフードピラフ	○	白菜のスープ	抹茶の ケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか、 とり、ベーコン、たま ご、ぎゅうにゅう、あずきあ まなっとう	こめ、バター、あぶら、かた くりこ、こむぎこ、さとう	とうもろこし、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、はくさい
7	火	ご飯	○	シルバーの照り焼き 野菜の即席漬け、豚汁		ぎゅうにゅう、シルバ、ぶ たにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごま、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	キャベツ、だいこん、にんじん、 きゅうり、しょうが、ごぼう、ねぎ
8	水	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
9	木	鮭ごはん	○	鶏肉と里芋の煮物 みそ汁	はるみ	ぎゅうにゅう、さけ、とり く、だいず、わかめ、なまあ げ、みそ	こめ、ごま、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、はるみ
10	金	シナモンコーヒー ロールパン	○	ポトフ ツナサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ソーセージ、ベーコン、わか め、ツナ	コーヒーパン、マーガリン、 こなざとう、あぶら、じゃが いも、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セ ロリー、とうもろこし、しょうが
13	月	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、もち米、さとう、こむ ぎこ、かたくりこ、あぶら、 すりごま、あぶら	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
14	火	鶏肉のトマトクリ ムスパゲティ	○	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、 ベーコン、なまクリーム、 チーズ、ハム、たまご	スパゲティ、オリーブゆ、パ ター、こむぎこ、あぶら、さ とう、ココア、チョコレート	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマ ト、はくさい、にんじん、きゅうり
15	水	高菜めし	○	真珠団子 春雨サラダ チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう、ちりめん じゃこ、ぶたにく、とり く、とうふ	こめ、ごまあぶら、かたくり こ、もち米、はるさめ、さ とう	たかな、しょうが、たまねぎ、しい たけ、キャベツ、きゅうり、にん じん、チンゲンサイ、ねぎ、だいこん
16	木	きなこ揚げパン	○	肉団子スープ ハーフポテトサラダ	いちご	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶ たにく、とり、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、いちご
17	金	おかかごはん	○	擬製豆腐 磯香和え なめこ汁		ぎゅうにゅう、かつおぶし、と う、とり、だいず、ひじき、 たまご、のり、まぐろけずり し、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、さやい んげん、はくさい、こまつな、なめこ、 だいこん
20	月	ご飯	○	ぶりの利休焼き 野菜ときのごま和え けんちん汁		ぎゅうにゅう、ぶり、みそ、 とり、とうふ	こめ、さとう、ごま、すりご ま、さといも	しょうが、ほうれんそう、にん じん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、 だいこん、ねぎ、ごぼう
21	火	ひよこ豆のカレーラ イス	○	フレンチサラダ	はるみ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひ よこめ、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、だいこん、キャベツ、きゅ うり、はるみ
22	水	親子うどん	○	カリカリじゃこサラダ	おに 鬼まんじゅう風 蒸しパン	ぎゅうにゅう、とり、たま ご、わかめ、ちりめんじゃ こ	うどん、あぶら、さとう、か たくりこ、ごまあぶら、こむ ぎこ、バター、はちみつ、さ つまいも	にんじん、ねぎ、たまねぎ、しい たけ、ほうれんそう、だいこん、きゅ うり、キャベツ
24	金	ご飯	○	鮭フライ お浸し コンサザル 根菜汁		ぎゅうにゅう、さけ、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
27	月	黒糖コッペパン リンゴジャム	○	西東京グラタン オニオンスープ		ぎゅうにゅう、とり、 ソーセージ、ぎゅうにゅう、 チーズ	黒砂糖パン、じゃがいも、あ ぶら、バター、こむぎこ	りんご(ジャム)、にんにく、たまね ぎ、キャベツ、えだまめ、こまつな、 トマト、にんじん、セロリー
28	火	すきやき丼	○	おかか和え むらくも汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、かつおぶし、たまご、 とうふ、とり	こめ、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、だいこん

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。