

令和6年度2月

かていすう  
家庭数

こん  
献

だて  
立

ひょう  
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう  
西東京市立東小学校

※献立や食材料は  
都合により変更  
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし どの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	せつぶんだて ★節分献立 まめ 豆ごはん	○	いわしのかばやき いそあえ みそしる	牛乳, 大豆, いわし, のり, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, でんぷん, 上新 粉, 揚げ油, 三温糖, 白 りごま	しょうが, はくさい, かぶ, にんじ ん, ほうれんそう, だいこん, 長 ねぎ, えのきたけ	611 kcal 25.5 g
4火	くまもとけん ★熊本県 たかな 高菜ごはん	○	たけのこのひこずり 大平燕(タイピーエン)	牛乳, 油揚げ, 鶏もも肉, 赤みそ, 豚肉, うずら卵, いか, えび, なると	胚芽精米, ごま油, 白いり ごま, 米サラダ油, はるさ め	たかな漬, しょうが, にんじん, 玉 ねぎ, たけのこ, キャベツ, 長 ねぎ, にんにく, はくさい, 黒 きくらげ, ほうれんそう	601 kcal 25.9 g
5水	だいこんスパゲティ	○	おだんごスープ キャロットゼリー	牛乳, ツナ, 豚肉, たまご	スパゲティ, オリーブオ イル, 米サラダ油, 三温 糖, じゃがいも, でんぷ ん, バター	玉ねぎ, だいこん, にんじん, に んじんジュース, みかんジュ ース	612 kcal 26.4 g
6木	ゆかりごはん	○	にくじゃが むらくもじる	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 絹ごし 豆腐, たまご	胚芽精米, じゃがいも, し らたき, 米サラダ油, 三温 糖, でんぷん	ゆかり, にんじん, 玉ねぎ, 長 ねぎ, 生しいたけ, えのきた け, ほうれんそう	593 kcal 25.6 g
7金	マーボーどうふどん	○	ちゅうかふうコーンス ープ みかん(きよみ)	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 大 豆, 赤みそ, ハム, たまご	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, に んじん, たけのこ, 干し椎茸, 玉ねぎ, コーン, パセリ, み かん	606 kcal 25.3 g
12水	きのこごはん	○	しろみぎかな 白身魚のピリからソース みそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, メル ルーサ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぷん, 上新粉, 揚げ油	にんじん, しめじ, 生しいた け, まいたけ, 長ねぎ, しょう が, にんにく, ほうれんそう, はくさい, えのきたけ	600 kcal 27.7 g
13木	にくじる 肉汁うどん (むさしの 武蔵野うどん)	○	さつまいもむしパン こまつなのあえもの	牛乳, 豚肉, たまご, 調製 豆乳, 甘納豆	うどん, ホットケーキ ミックス, 米サラダ油, さ つまいも, 三温糖	長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう, こまつな, も やし	602 kcal 24.5 g
14金	ジャンバラヤ	○	かぶのチャウダー ガトーショコラ	牛乳, えび, ベーコン, 鶏 肉, 調理用牛乳, たまご	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦 粉, 三温糖, チョコレート	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマ ン, コーン, かぶ, こまつな, にんじん, キャベツ	697 kcal 25.5 g
17月	なまあげのそぼろどん	○	みそしる みかん(いよかん)	牛乳, 生揚げ, 鶏ひき肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, じゃがいも, 米 サラダ油, 三温糖, でんぷ ん, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 干し椎茸, にんじん, こまつな, はくさい, ほうれんそう, 長ねぎ, み かん	641 kcal 27.5 g
18火	カラフルピラフ	○	ひよこまめのサラダ ビーンズポタージュ	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, ハム, 白いんげん豆, 調理 用牛乳, 生クリーム	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 三温糖, パ ター	玉ねぎ, コーン, ピーマン, にんじん, 赤ピーマン, きゅう り, パセリ	605 kcal 23.0 g
19水	ごまごはん	○	かつおの3色あげ とうふじる	牛乳, かつお, 大豆, 鶏肉, 木綿豆腐	胚芽精米, 玄米, 白いり ごま, でんぷん, 上新粉, さ つまいも, 揚げ油, 三温糖	しょうが, にんじん, 長ねぎ, ほうれんそう, えのきたけ	657 kcal 30.6 g

節分献立  
「節分」にちなんで、「豆ごはん」と「いわしのかばやき」を作ります。今月は、節分にちなんで「豆」や「豆製品」を使った料理を給食にたくさん取り入れていきます。

肉汁うどん  
(武蔵野うどん)  
武蔵野台地の郷土料理です。西東京市は、武蔵野台地に位置します。この地域は、米作りに向いていなかったため、小麦を栽培して、うどんを主食にしていました。お祝いごとの時には、うどんを打って、手作りのうどんを食べる風習があります。

ガトーショコラ  
2月14日の「バレンタインデー」にちなんで、生地にチョコレートを混ぜ込んだ「ガトーショコラ」を給食室のオープンで焼いて作ります。手作りのチョコケーキです。

れいわ ねんど がつ  
令和6年度2月

かていすう  
家庭数

こん  
献

だて  
立

ひょう  
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう  
西東京市立東小学校

※献立や食材料は  
都合により変更  
する場合があります。

日	しゅじょく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず・デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	ましろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
20 木	くろぎとうパン	○	スパニッシュオムレツ ミネストローネ	牛乳、鶏肉、たまご、白 いんげん豆、豚肉、ベー コン、ひよこまめ	黒砂糖パン、じゃがいも、 米サラダ油	玉ねぎ、赤ピーマン、ほうれん そう、にんにく、にんじん、かぶ、セロ リ、パセリ、トマト缶	620 kcal 31.1 g	ミネストローネ イタリアの家庭料 理です。主にトマ トを使った野菜 スープで、季節や 地方によって、使 う野菜もレシピも 変わるそうです。  雷汁 なべに油をひい て、豆腐を炒める ときに「パチパ チ」という音がす ることから、料理 名がついたといわ れています。  ゆずサラダ ゆずの皮と果汁を 使い、ドレッシン グを作ります。
21 金	スタミナどん	○	かみなりじる りんご（サンふじ）	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏 肉	胚芽精米、白いりごま、で んぷん、米サラダ油、三温 糖、ごま油、こんにゃく	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にん じん、しめじ、にら、だいずもやし、 ごぼう、だいこん、長ねぎ、りんご	604 kcal 26.1 g	
25 火	そぼろごはん	○	きびなごのからあげ さつまいものごまみそしる	牛乳、鶏肉、たまご、きび なご、生揚げ、赤みそ、白 みそ	胚芽精米、三温糖、米サラ ダ油、でんぷん、上新粉、 揚げ油、さつまいも、白す りごま	しょうが、さやいんげん、だいこ ん、にんじん、こまつな、しめじ、長 ねぎ	668 kcal 29.0 g	
26 水	ツナトースト	○	はくさいのクリームに ゆずサラダ	牛乳、ツナ、鶏肉、ひよこ まめ、調理用牛乳、生ク リーム	食パン、マヨネーズ、じゃ がいも、小麦粉、バター、 米サラダ油、三温糖	玉ねぎ、コーン、パセリ、にんじん、 こまつな、はくさい、キャベツ、ほ うれんそう、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ゆず	625 kcal 25.4 g	
27 木	げんまい 玄米ごはん	○	さばのみそに そくせきづけ わかたまじる	牛乳、さば、白みそ、鶏肉、 生わかめ、たまご	胚芽精米、玄米、三温糖、 白いりごま	しょうが、かぶ、キャベツ、きゅう り、にんじん、だいこん、こまつな、 えのきたけ、長ねぎ	638 kcal 26.7 g	
28 金	ハヤシライス	ジョア (プレ ーン)	はくさいサラダ フルーツヨーグルト	ジョア、豚肉、ヨーグルト	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、三温糖、パ ター、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、セロリ、はくさい、きゅうり、 みかん缶、パイン缶、もも缶	618 kcal 20.5 g	