

令和7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	まいろのたべもの 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 どとの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	☆熊本県の郷土料理 たかなごはん	○	たけのこのひこずり タイプーエン	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、 赤みそ、豚小間肉、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、 こまつな	599 kcal 25.9 g
3火	☆節分献立 ちらしずし	○	さつまいもとだいずのあげに よしのじる	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 たまご、大豆、かえり煮干 し、鶏もも肉、かまぼこ	胚芽精米、三温糖、米サラ ダ油、さつまいも、でんぷ ん、揚げ油、白いりごま、 干しうどん	ごぼう、にんじん、干し椎茸、たけ のこ、かんぴょう、さやいんげん、 長ねぎ、だいこん、えのきたけ、糸 みつば	652 kcal 25.7 g
4水	くろざとうコッペパン	○	スパニッシュオムレツ ミネストローネ はなみかん	牛乳、鶏ひき肉、たまご、 白いんげん豆、ひよこま め、豚小間肉、ベーコン	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、セロリー、 パセリ、ホールトマト缶、みかん	628 kcal 30.7 g
5木	げんまいごはん	○	さばのみそに あさづけやさい のっぺいじる	牛乳、さば、白みそ、鶏も も肉	胚芽精米、玄米、三温糖、 でんぷん、さといも、こん にやく、米サラダ油	しょうが、かぶ、キャベツ、きゅう り、にんじん、ごぼう、だいこん、干 し椎茸、長ねぎ	631 kcal 24.2 g
6金	なまあげのそぼろどん	○	はくさいとあぶらあげのみそしる いちご	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、いちご	626 kcal 26.9 g
9月	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、鶏もも肉、ひよこま め、ポークハム、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	620 kcal 22.2 g
10火	にくじるうどん (むさしのうどん)	○	さつまいもむしパン こまつなのあえもの	牛乳、豚小間肉、生わか め、たまご、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、はくさい、こまつな、も やし	601 kcal 24.5 g
12木	そぼろごはん	○	ししゃものからあげ なめこじる	牛乳、鶏ひき肉、たまご、 ししゃも、木綿豆腐、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	しょうが、さやいんげん、だいこ ん、なめこ、こまつな、長ねぎ、にん じん	620 kcal 28.3 g
13金	☆バレンタインデー献立 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 もも肉、調理用牛乳、たま ご	胚芽精米、米サラダ油、パ ター、小麦粉、三温糖、ミ ルクチョコレート、チョコ チップ	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	725 kcal 26.4 g
17火	きのこごはん	○	しろみぎかなのピリからソース なまあげのみそしる	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、 メルルーサ、生揚げ、生わか め、白みそ、赤みそ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、白いりごま、でんぷ ん、上新粉、揚げ油	にんじん、まいたけ、しめじ、えの きたけ、さやいんげん、長ねぎ、 しょうが、にんにく、ほうれんそ う、はくさい	611 kcal 28.0 g
18水	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(プレーン)、豚 小間肉、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、グリーンピース、セロリー、は くさい、きゅうり、みかん缶、パイ ン缶、黄桃缶	626 kcal 20.7 g

節分献立
「節分」にちなん
で、「さつまいも
と大豆の揚げ煮」
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7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	まいろのたべもの 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	
19 木	ごまごはん	○	かつおの3しよくあげ とうふじる	牛乳, かつお, 大豆, 鶏も も肉, 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, こま つな, えのきたけ	686 kcal 30.0 g	<p>キャットゼリー にんじんジュース とオレンジジュ ースを合わせて、ゼ リーを作ります。 にんじんが苦手な 人も食べやすいゼ リーです。</p> <p>～今月の地場農産 物～ 都築勲さんより 長ねぎ・ほうれん 草・大根 田倉農園さんより にんじん・キャベ ツ・長ねぎ・白 菜・小松菜・かぶ が届く予定です。</p>
20 金	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, 豚ひき肉, た まご, 粉寒天	スパゲティ, オリーブ油, 米サラダ油, 三温糖, じゃ がいも, でんぷん	玉ねぎ, だいこん, にんじん, こま つな, にんじんジュース, みかん ジュース	614 kcal 27.3 g	
24 火	ゆかりごはん	○	にくじゃが わかたまじる	牛乳, 豚小間肉, 鶏もも 肉, 生わかめ, たまご	胚芽精米, じゃがいも, し らたき, 米サラダ油, 三温 糖	ゆかり, にんじん, 玉ねぎ, だいこ ん, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	594 kcal 25.5 g	
25 水	レーズンシュガー トースト	○	クリームシチュー カリカリポテトのサラダ	牛乳, 鶏もも肉, 調理用牛 乳, 生クリーム	レーズン食パン, マーガ リン, 三温糖, じゃがい も, 米サラダ油, 小麦粉, バター, 揚げ油	玉ねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり	678 kcal 22.4 g	
26 木	ごはん	○	いわしのかばやき はくさいのいそあえ だいこんのみそしる	牛乳, いわし, 刻みのり, 生わかめ, 油揚げ, 赤み そ, 白みそ	精白米, でんぷん, 上新 粉, 揚げ油, 三温糖, 白 いりごま	しょうが, はくさい, かぶ, にんじ ん, ほうれんそう, だいこん, こま つな, 長ねぎ	587 kcal 24.1 g	
27 金	まーぼーどうふどん	ジョア (プレ ーン)	ちゅうかふうコーンスープ ネーブルオレンジ	牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき 肉, 大豆, 赤みそ, ポーク ハム, 生わかめ, たまご	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, ごま油, 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, クリームコーン, パセリ, ネーブル	623 kcal 26.1 g	