



# 2月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日	曜	主食 しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	デザート デザート	おかず	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える
2	月	ごもく ずし 五目いなり寿司	○	ポンカ ン	こまつな 小松菜のおひたし きのか豚汁 とんじる	ぎゅうにゅう 牛乳、ひじき、あがらあ 油揚げ、かつおぶし 鰹節、 ぶたにく とうふ 豚肉、豆腐、みそ	こめ さんおんとう 米、三温糖、ごま、油、 あがら じゃがいも	にんじん、ほし しいたけ、ごまつな 小松菜、白菜、ごぼう、だいこん 大根、 なま 生椎茸、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、ぼんかん
3	火	いわし のかば焼き丼 や どん 節分 どんたて	○	ふくふ く豆	わかめとえのきのみそ汁	牛乳、鰯、わかめ、豆腐、み そ、 いり大豆 だいず	米、でんぷん、油、三温糖	しょうが、大根、にんじん、えのきたけ
4	水	うめ 梅おかごはん	○		あげだし豆腐 かき玉汁 たま	牛乳、鰹節、豆腐、たまご	米、でんぷん、こむぎこ 小麦粉、油、 三温糖、でんぷん	カリカリ梅、生椎茸、えのきたけ、しめじ、 は 葉ねぎ、しょうが、小松菜、長ねぎ
5	木	パインパン	○		キャベツとさつまいものサクサコロッケ キャロットラペ コンソメスープ	牛乳、豚肉、ツナ、ベーコン	パインパン、さつまいも、油、 小麦粉、パン粉、油、ごま	キャベツ、にんじん、レモン、たま 玉ねぎ、セロリー、 あますづ らっきょう甘酢漬け、
6	金	キムタクごはん	○		ジャンボシューマイ ごもく 五目スープ	牛乳、豚肉、ベーコン、とりにく 鶏肉、 とり 鶏ひき肉	米、油、しゅうまいの皮、 かわ 三温糖、ごま油、でんぷん	白菜キムチ、たくあん、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、白菜、小松菜
10	火	むぎ 麦ごはん	○		はちよう 八丁みそ肉じゃが ぱりぱりサラダ にく	牛乳、鶏肉、豆みそ	米、麦、油、じゃがいも、三温糖、 ワンタンの皮、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、生椎茸、キャベツ、 きゅうり
12	木	カツカレーライス	○		フルーツサラダ	牛乳、豚肉、豚ヒレ切り身 み	米、じゃがいも、油、小麦粉、 パン粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、レタス、 かん キャベツ、きゅうり、みかん缶
13	金	エクレアパン	やさい 野菜 ジュ ース		キャベツのカレーポトフ はなやさい 花野菜サラダ	ホイップクリーム、豚肉、 ベーコン、ウィンナー	コッペパン、コーティングチョコ レート、じゃがいも、油、三温 糖	白ぶどう&ほうれん草ジュース、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、 きゅうり、ホールコーン
16	月	ごはん	○		や 焼きししゃもの南蛮だれ ごま和え さつまいものみそ汁 なんばん	牛乳、こも もちししゃも、油揚 げ、みそ	米、油、三温糖、ごま油、ごま、 さつまいも	長ねぎ、ほうれん草、大豆もやし、にんじん、 大根、しめじ
17	火	やきにくどん 焼肉丼	○	あん にん 杏仁フ ルーツ	なめこ汁	牛乳、豚モモ、豚ばら、豆腐、 かんてん みそ、カルピス、寒天	米、麦、油、三温糖、ごま、じょうはくとう 上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ピーマン、大根、なめこ、小松菜、みかん缶、 パイン缶
18	水	たかな 高菜チャーハン	○		なまあ 生揚げの中華煮 はるさめ 春雨サラダ ちゅうかに	牛乳、豚肉、なると、生揚げ、 鶏肉、ポークハム	米、ごま油、油、三温糖、 でんぷん、りょくとうはるさめ 緑豆春雨、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 たかな漬、チンゲン菜、玉ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、もやし
19	木	わかめうどん	○		もちもちチーズポテト やさい 野菜の浅漬け あさづ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚 げ、わかめ、ダイスチーズ	うどん、油、じゃがいも、 でんぷん	にんじん、長ねぎ、小松菜、大根、だいこん葉、 キャベツ
20	金	ごはん	○		ヤンニョムチキン もやしサラダ 豆腐チゲスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油、 ごま、緑豆春雨	にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、にら、 白菜、白菜キムチ
24	火	★コロンビア アロス・コン・ポジョ	○	ネーブル オレンジ	アヒアコ	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、オリーブ油、油、バター じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 あか 赤パプリカ、ホールコーン、クリームコーン、 ネーブルオレンジ
25	水	ぎふ けん ★岐阜県 ごはん	○		けいちゃん焼き 豆腐のすまし汁	牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ、 豆腐、わかめ	米、油、三温糖、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、小松菜、 長ねぎ
26	木	シーフードピラフ	○	デザート セレ クト	ベーコンとマカロニのスープ	牛乳、いか、えび、ベーコン、 たい焼きアイス、とうにゅう 豆乳いち ごアイス、しっとりサンド	米、油、バター、じゃがいも、 マカロニ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、大 根、ほうれん草
27	金	なが 長ねぎのペペロンチーノ	○	もちも ちドー ナツ	イタリアンサラダ	牛乳、ベーコン、しらす干 し、 豆腐、きな粉 こ	スパゲティ、オリーブ油、油、 三温糖、しらたまこ 白玉粉、ミックス粉、 グラニュー糖	長ねぎ、小松菜、えのきたけ、にんにく、 とうがらし、キャベツ、赤ピーマン、 ブロッコリー

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。



寒さが1年で最も厳しい季節になりました。  
体を温め、元気に過ごすために、旬の食材を取り入れた献立を考えています。  
しっかり食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

#### ◇いなり寿司

…初午の献立にちなんでいなり寿司にしました。  
調理員さんが油揚げにひとつひとつご飯を詰めてくれます。  
「初午」は2月最初の「午の日」のことで、全国各地の稲荷神社で  
お米や野菜などの豊作を願うお祭りが行われます。このときにお供  
されるのが「油揚げ」です。



#### ◇鰯のかば焼き丼・ふくふく豆

…2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆をまいて、  
自分の年の数だけ豆を食べるといって日本独自の行事です。西日本  
では節分に鰯を食べる習慣があるそうです。  
給食では節分にちなんで「鰯のかば焼き丼」、「ふくふく豆」  
を出します。



#### ◇揚げ出し豆腐

…2月4日は「立春」です。立春に、大豆から作った白い豆腐を食べ  
ると体や心の中のよくないものをきれいにして、これからの一年に、  
幸せがやってくると言われています。  
給食では揚げ出し豆腐を出します。きのこをたくさん使った餡と  
一緒に味わってください。



#### ◇キャロットラペ

…キャロットラペはフランスの家庭料理です。  
せん切りにしたにんじんをツナやラッキョウ甘酢漬けと和えます。

#### ◇八丁みそ肉じゃが

…八丁みそは、愛知県岡崎市八帖町で生まれた、豆みその一つです。  
色がこく、他のみそにはない風味があります。みその風味を  
味わってみてください！

#### ◇カツカレーライス

…5・6年生による行われるお別れスポーツ大会に合わせ、  
カツカレーを出します。カツは豚のヒレ肉を使いジュシーに  
仕上げます。



#### ◇エクレーパン

…バレンタインデーに合わせて出します。パンに生クリームを  
はさみ、その上から、チョコレートでコーティングします。  
チョコレートが溶けてしまうので寒い季節にしか提供することが  
できないパンです。

#### ◇杏仁フルーツ

…カルピスで作った寒天をフルーツと和えます。

#### ◇もちもちチーズポテト

…じゃがいもとチーズと一緒に混ぜ丸めて  
揚げます。

#### ◇ヤンニョムチキン

…韓国料理の定番です。コチュジャンと  
ケチャップを合わせた甘辛いタレを鶏肉に  
絡めます。

#### ◇2月24日 世界の料理「コロンビア」

…今月の世界の料理は「コロンビア」です。  
アロス・コン・ボジョは「鶏の炊き込み  
ごはん」という意味です。  
アヒアコは鶏肉とじゃがいもを使用した  
シチューのような料理です。

#### ◇2月25日 郷土料理「岐阜県」

…今月の郷土料理は岐阜県です。  
「鶏（けい）ちゃん」とは、鶏肉に  
しょうゆ、みそなどで下味を付け、  
野菜と共に鉄板で炒めた料理のことです。  
地域によって味付けは様々あります。

#### ◇デザートセレクト

…デザートセレクトを実施します。  
今回はアイスクリームのセレクトです。  
・たい焼きアイス（チョコ味）  
・豆乳いちごアイス  
・しっとりサンド（バニラ味）  
この3つの中から選んでもらいます。  
楽しみにしていてください！

#### ◇もちもちドーナツ

…白玉粉と豆腐を使ったきな粉味のドーナツ  
です。アレルギーのある子も食べられる  
ドーナツになっています。



#### ☆今月の地場農産物



中野農園 より、小松菜  
都築塾農園 より、ほうれん草、長ねぎ、  
大根  
和ファーム より 白菜

が届く予定です。

#### ☆今月の産地直送

新潟県十日町の臼井農園 より、 みそ

が届く予定です。

#### 今月の給食目標は

て あら せつけん あら  
**手洗いは石鹸をつけてていねいに洗おう**

### 食事のマナーを意識しよう!

★あなたが食べるときの姿を思い出して、「できている」ことに○、「ときどき  
できている」ことに△、「できていない」ことに×を書きましょう。

おはしを上手にを使って  
食べている  
( )

足の裏を床につけて、  
背筋をのばして食べて  
いる  
( )

おわんや小さいお皿は手に  
持って食べている  
( )

大きいお皿は手を添えて  
食べている  
( )

〈良い例〉

〈悪い例〉

#### 今月の食育指導目標は

びょうき ま からだ  
**病気に負けない体をつくろう**

せん 線であなこう! 冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

冬に美味しい魚が泳いでいます。  
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タラ	鮎	①
ブリ	鯉	②
ヒラメ	鮫鰯	③
フグ	鱈	④
マグロ	鯉	⑤
アンコウ	河豚	⑥

こたえ  
タラ—鮎—④ ブリ—鯉—② ヒラメ—鯉—⑤  
フグ—河豚—③ マグロ—鮎—① アンコウ—鮫鰯—⑥