

令和7年度 2月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	照り焼きチキンピザトースト	○	鶏肉、シュレットチーズ	食パン、三温糖	玉葱、にんにく、青ビーマン	625 kcal
	コーンシチュー		鶏肉、調理用牛乳	米油、じゃがいも、バター、薄力粉	とうもろこし、クリームコーン缶詰、にんじん、玉葱、パセリ	26.5 g
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	
3火	鰯のかば焼き丼	○	まいわし	精白米、でんぶん、薄力粉、米油、三温糖	しょうが	643 kcal
	おにかま汁		木綿豆腐、かまぼこ	つきこんにゃく、玉ふ	にんじん、だいこん、ねぎ、水菜	24.9 g
	手作り福豆		いり大豆、加糖練乳	上白糖		
4水	えびピラフ	○	ベーコン、えび	精白米、米粒麦、バター、米油	しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム、青ビーマン、黄ビーマン	586 kcal
	カレーポトフ		豚肉、ベーコン、ウインナー	じゃがいも	セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ	22.9 g
	りんご入りホワイトゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料		りんご缶	
5木	ブルコギ丼	○	豚肉	精白米、米油、綠豆はるさめ、三温糖、ごま油	玉葱、アラタマッペ もやし、にら、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	688 kcal
	中華コーンスープ		豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、にんじん、冷凍クリームコーン、ホールコーン、パセリ	22.5 g
	さつまいもチップス			さつまいも、米油、粉糖、きびさとう		
6金	ちゃんこうどん	○	鶏肉、油揚げ、みそ	冷凍ゆでうどん、しらたき	にんじん、えのきたけ、しめじ、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな	610 kcal
	乾物サラダ		ツナ、干ひじき、青打ち豆	三温糖、米油、ごま油	切干しだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	24.3 g
	黒糖あずき蒸しパン		調理用牛乳、甘納豆	オヤツイン、バター、黒砂糖		
9月	ハヤシライス	○	豚肉	精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム	631 kcal
	ビーンズサラダ		大豆	米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ビーマン、玉葱、パセリ	21.5 g
	しらぬい				しらぬい	
10火	ご飯	○		精白米		622 kcal
	押し麦入り和風ハンバーグ		豆腐、豚肉、干ひじき	押麦、パン粉、米油、三温糖	玉葱、だいこん	25.6 g
	タラモサラダ		たらこ	じゃがいも	にんじん、えだまめ、とうもろこし	
12木	みそ汁		油揚げ、みそ		はくさい、えのきたけ	
	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん、米油	にんにく、ねぎ、にら、アラタマッペ もやし、キャベツ、玉葱、にんじん	593 kcal
	いかしゅうまい		いか、鶏肉	しゅうまいの皮、でんぶん	玉葱、しょうが	26.3 g
	フルーツポンチ			三温糖	パイン缶、黄桃缶、みかん缶、レモン	
13金	オムミックスライス	○	鶏肉、たまご	精白米、バター、三温糖、米油	マッシュルーム、玉葱、にんじん、青ビーマン	626 kcal
	オニオンスープ		ペーコン	米油	玉葱、にんじん	21.7 g
	ブラウニーケーキ		たまご、調理用牛乳	三温糖、バター、薄力粉、粉糖		
16月	シナモン揚げパン	○		ショートニングパン、米油、三温糖		627 kcal
	ポークビーンズ		大豆、豚肉	米油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ホールコーン、さやいんげん、ホールトマト	21.5 g
	デコポン				デコポン	
17火	たっぷりキャベツの回鍋肉丼	○	豚肉、みそ	精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ビーマン、赤ビーマン、ねぎ	591 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	米油、ごま油、ウエーブワンタン	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	25.7 g
	はるみ				はるみ	
18水	ご飯	○		精白米		565 kcal
	さわらのねぎみそ焼き		さわら、みそ	三温糖	ねぎ	26.7 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	
19木	吉野汁	○	鶏肉、豆腐	でんぶん、こんにゃく、そうめん	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな	
	子狐ご飯		鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	にんじん、しょうが、えのきたけ	
	大豆とレンコンの炒り煮		さつま揚げ、大豆、刻み昆布	米油、三温糖	にんじん、れんこん、さやいんげん	602 kcal
20金	豆腐入り肉団子汁	○	鶏肉、豚肉、豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、干し椎茸	24.4 g
	ぽんかん				ぽんかん	
	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米、白ごま		
24火	鶏肉とこんにゃくのみそ煮		鶏肉、刻み昆布、みそ、生揚げ	米油、こんにゃく、三温糖、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、さやいんげん	595 kcal
	海藻とツナの和風サバ		干ひじき、くきわかめ、ツナ	三温糖、黒ごま	キャベツ、こまつな、しょうが	26.0 g
	ピクルス				だいこん、きゅうり	
25水	野菜ラーメン	○	豚肉、なると	蒸し中華めん、米油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、アラタマッペ もやし、キャベツ、ねぎ	569 kcal
	カッ皮肉まん		豚肉	薄力粉、三温糖、バター、米油、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ	18.5 g
	いのしのはる				ニューサマーオレンジ	
26木	ご飯	○		精白米		629 kcal
	さばのゴマだれ焼き		さば	三温糖、白ごま		24.6 g
	小松葉のおろしあえ			三温糖	こまつな、しめじ、だいこん	
27金	みそ汁	○	油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	ねぎ	
	あんかけ丼		豚肉	精白米、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、もやし、干し椎茸、たけのこ、きくらげ、はくさい、ねぎ、こまつな	641 kcal
	豆腐のまさご揚げ		豆腐、鶏肉、えび、ちりめんじゃこ、たまご	でんぶん、米油	しゅんぎく、にんじん、玉葱	24.9 g
	みかん				みかん	

*材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

2月

令和8年1月29日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斎藤境栄

寒波の影響で、全国的に寒さが厳しくなっています。節分が終わると「立春」、暦の上では春を迎えますが、春を感じられるのはもう少し先になりそうです。朝起きるのが辛い時期ですが、元気に1日を過ごせるように、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

さて、2月は国が定める「省エネルギー月間」です。電気・ガスなどのエネルギーを節約するための取り組みについて、考える機会にしましょう。



今月の給食目標は、「寒さに負けない食事をしよう」です。栄養バランスのよい食事は、体の抵抗力を高めます。いろいろな食品から栄養をとり入れましょう。

～2月の給食より～

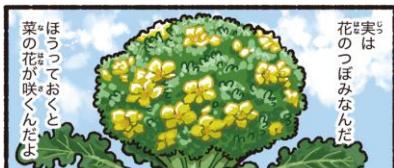
- ✿ 3日 ・・・ 【鰯のかば焼き丼】 【おにかま汁】 【手作り福豆】 節分の献立です。鬼が苦手な食材といわれている、いわしを使ったかば焼き丼、鬼のかまぼこが入った汁物、給食室で甘い衣をつける福豆です。
- ✿ 12日 ・・・ 【いかしゅうまい】 鶏のひき肉に小さく刻んだいかを混せてたねを作り、しゅうまいの皮でひとつひとつ包んで作ります。
- ✿ 13日 ・・・ 【ブラウニーケーキ】 14日のバレンタインデーにあわせて、子ども達が大好きなブラウニーケーキを作ります。
- ✿ 24日 ・・・ 【手作りメロンパン】 クッキー生地を丸パンにのせてオーブンで焼き、メロンパンを作ります。
- ✿ 25日 ・・・ 【カップ肉まん】 マフィンカップに生地と肉だねを入れて、蒸しパン風の肉まんを作ります。
- ✿ 27日 ・・・ 【豆腐のまさご揚げ】 まさごは、「真砂」と書きます。すりつぶした豆腐にえびのすり身やちりめんじゃこ、野菜などを混ぜ合わせて小判型に丸め、油で揚げます。

環境に優しい食生活を目指してみませんか

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



ブロッコリーのヒミツ



さむさやさい
厳しい季節、
旬の野菜でのりきりましょう。

今月の地場食材

小松菜

(向台町 田倉農園より)



西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」