

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, 青ピーマン	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, クリームコッ缶詰, 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, 青ピーマン, 黄ピーマン	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, 緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油	玉葱, アラカマ, 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, 赤ピーマン, 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
	タロモサラダ		たらこ	じゃがいも	にんじん, えだまめ, とうもろこし	
	みそ汁		油揚げ, みそ		はくさい, えのきたけ	
12木	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, アラカマ, 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	パイナップル, 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, 青ピーマン	626 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	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
	デコボン				デコボン	
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, 青ピーマン, 赤ピーマン, 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	
	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	
19木	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	602 kcal
	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	24.4 g
	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	
	ぼんかん				ぼんかん	
20金	わかめとじゃこのご飯	○	わかめごはんの素, ちりめんじゃこ	精白米, 白ごま		595 kcal
	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	26.0 g
	海藻とツナの和風サラダ		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	
24火	手作りメロンパン	○	調理用牛乳	丸パン, オヤツイン, バター, 三温糖, グラニュー糖		569 kcal
	タラのブイヤベース		まだら	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, セロリー, にんじん, 玉葱, ホールトマト	18.5 g
	ピクルス			三温糖	だいこん, きゅうり	
25水	野菜ラーメン	○	豚肉, なんと	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, アラカマ, もやし, キャベツ, ねぎ	583 kcal
	カップ肉まん		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	21.4 g
	いずのはる				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
	小松菜のおろしあえ			三温糖	こまつな, しめじ, だいこん	
	みそ汁		油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	じゃがいも	ねぎ	
27金	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 斉藤 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ぜてたねを作り、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生する二酸化炭素は、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？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



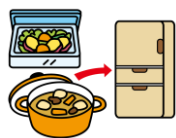
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



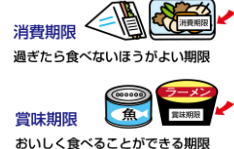
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



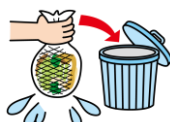
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



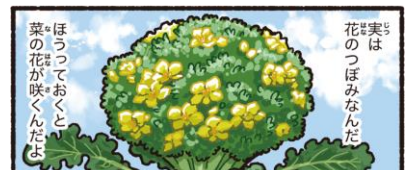
食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



ブロッコリーのヒミツ



寒い季節、旬の野菜でのりきりしましょう。

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「めくみちゃん」

