

2月のこんだて

目標:みんなで楽しく食べよう

平成26年1月31日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	セルフえほうまき (きゅうり・チーズ)	○	こざかなとだいずのあげに すましじる	油揚げ、大豆、かまぼこ スティックチーズ のり、かえりいわし、牛乳	米、砂糖、でんぷん さつまいも、油、ごま	にんじん、ほうれんそう、きゅうり 干しいたけ、かんぴょう、ごぼう しょうが、ねぎ	679	28.4
4	火	トマトライス ホワイトソースかけ	○	ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	鶏肉、ハム 生クリーム、牛乳 チーズ、粉寒天	米、小麦粉 砂糖、バター、油	にんじん、グリーンピース、ブロッコリー 玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム キャベツ、ぶどうジュース	666	21.1
5	水	ぶっかけきつねうどん	○	ツナとくきわかめのサラダ くだもの(デコボン)	かまぼこ、ツナ 油揚げ、牛乳 くきわかめ	うどん、砂糖 油、ごま	にんじん、干しいたけ、ねぎ だいこん、きゅうり、デコボン	560	22.3
6	木	じゅうろっこくまい 5-2/バイキング	○	さけのこうみあげ やさいのしおこんぶあえ ★とんじる	豚肉、鮭、豆腐 味噌、牛乳 塩昆布	米、十六穀ごはん(麦) 小麦粉、でんぷん じゃがいも こんにゃく、油	にんじん、だいこん葉、しょうが にんにく、ねぎ、だいこん、キャベツ きゅうり、ごぼう	674	32.5
7	金	あつぎりトースト	★ジョア	カレーふうみサラダ だいこんチャウダー	ハム、ベーコン ジョア(プレーン) 牛乳、生クリーム	食パン、じゃがいも 砂糖、小麦粉、バター マーガリン、油	にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり もやし、玉ねぎ、だいこん、しょうが とうもろこし	623	19.1
10	月	キムチチャーハン	○	★はるさめサラダ ★わかめスープ	豚肉、ハム、たまご 豆腐、牛乳、わかめ	米、麦、はるさめ 砂糖、油、ごま	にんじん、干しいたけ、ねぎ はくさい(キムチ漬け)、にんにく しょうが、きゅうり、もやし、たけのこ	557	21.6
12	水	★ポークカレーライス	○	コーンサラダ くだもの(いよかん)	豚肉、牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	にんじん、トマトピューレ、しょうが 玉ねぎ、にんにく、とうもろこし キャベツ、きゅうり、もやし、いよかん	675	18.5
13	木	スパゲッティナポリタン 走ろう大会	○	とりささみのさっぱりサラダ ナタデココポンチ	豚肉、ベーコン 鶏ささ身、牛乳 粉チーズ	スパゲッティ、砂糖 バター、油	にんじん、青ピーマン、トマトピューレ にんにく、玉ねぎ、きゅうり、もやし キャベツ、レモン果汁、パイン缶詰 もも缶詰、みかん缶詰	609	25.5
14	金	★ココアあげパン バレンタインデー	○	パリパリポトの ハニーソース えびだんごとはくさいの スープ	鶏肉、ハム えびすり身 たまご、牛乳	コッペパン、砂糖 じゃがいも、はちみつ でんぷん、はるさめ、油	にんじん、こまつな、キャベツ きゅうり、もやし、玉ねぎ、しょうが はくさい、ねぎ	573	22.5
17	月	うめじゃごはん	○	さばのぶなかぼし やさいのこうみあえ のっぺいじる	豚肉、おなか さば文化干し、豆腐 牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖 さといも、でんぷん ごま、油	ほうれんそう、にんじん、だいこん葉 乾燥カリカリ梅、もやし、だいこん ごぼう、干しいたけ、ねぎ	638	33.3
18	火	ウインナーピラフ	○	ひよこまめのサラダ こまつなのスープ	鶏肉、ウインナー ベーコン ひよこまめ、牛乳	米、麦、砂糖 じゃがいも バター、油	にんじん、パセリ、こまつな、にんにく 玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり キャベツ、だいこん、ぼんかん	637	21.1
19	水	むぎいりひじきごはん カミカミメニュー	○	はりはりゆでやさい さんぺいじろ くだもの(ぼんかん)	鶏肉、ハム 鮭、油揚げ 豆腐、牛乳、ひじき	米、麦、つきこんにゃく 砂糖、はるさめ こんにゃく じゃがいも、油	にんじん、だいこん葉、干しいたけ 切干しだいこん、キャベツ、きゅうり しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	588	25.5
20	木	とんこつやさいラーメン	○	★はるまき ★くだもの(いちご)	豚肉、なると 牛乳	中華めん、はるさめ 砂糖、でんぷん はるまきの皮 小麦粉、油	にんじん、にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ たけのこ、干しいたけ、いちご	578	26.7
21	金	ダイスチーズパン	○	かぶのサラダ キャベツのクリームに	鶏肉、ハム ベーコン、牛乳 生クリーム	ダイスチーズパン 砂糖、じゃがいも マカロニ、小麦粉 バター、油	にんじん、かぶ、きゅうり、玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	690	26.0
24	月	ぶたにくしぐれに ごはん	○	からしあえ いなかじる	豚肉、たまご 生揚げ、味噌 牛乳	米、つきこんにゃく 砂糖、じゃがいも こんにゃく、油	にんじん、ほうれんそう、菜の花 しょうが、ごぼう、たけのこ キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	588	25.5
25	火	ジャンバラヤ たてわり給食	みかん ジュース	ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ	鶏肉、豚肉 大豆	米、砂糖 じゃがいも、小麦粉 バター、油、ごま	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、キャベツ、きゅうり だいこん、セロリ、みかんジュース	590	19.5
26	水	ほうとううどん 山梨の郷土料理	○	はたはたのてんぷら ごまずあえ	豚肉、油揚げ 味噌、はたはた、牛乳	ほうとう麺 てんぷら粉、砂糖 油、ごま	かぼちゃ、にんじん、こまつな だいこん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、もやし	565	26.4
27	木	ビスキュイパン	○	ほうれんそうのサラダ ★ポトフ	豚肉、ハム ウインナー、たまご 牛乳	ショートニングパン 小麦粉、砂糖 じゃがいも、バター、油	ほうれんそう、にんじん、かぶの葉 キャベツ、にんにく、玉ねぎ、かぶ	603	22.7
28	金	ごはん	○	いかのチリソース かふうだいこん ちゅうかコーンスープ	ベーコン、いか たまご、牛乳	米、でんぷん 砂糖、油、ごま	ほうれんそう、しょうが、にんにく 玉ねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ とうもろこし、クリームコーン缶	658	24.4
栄養価の平均								618	24.3

★はリクエストメニューです。

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

☆産直食材・・・米、大豆(新潟県十日町市より)

☆19日(水)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう！

☆25日(火)はたてわり給食です。5年生はエプロン・三角巾・マスクを忘れずに！

給食費について

2月の口座振替日は**2月14日(金)**です。
各ご家庭の口座へ前日までに入金してください。

◆1・2年生・・・4,180円

◆3・4年生・・・4,400円

◆5・6年生・・・4,620円

※未納のないようにご協力よろしくお願いします。

★インフルエンザの流行
りやすい時期です。給食
用ナフキン、マスクを必
ずもってきましょう！★



だい ず
大豆 は栄養たっぷり！
えい よう
栄養たっぷり！
畑の肉！
たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれ
ます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄
やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をと
とのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活
習慣病の予防に役立つ食べ物です。