



2月のこんだて



目標: みんなで楽しく食べよう

平成27年1月30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)
2	月	★きなこあげパン	○	ほうれんそうのサラダ ポトフ	ハム、ウインナー 豚肉、きな粉、牛乳	コッパン、砂糖 じゃがいも、油、ごま	ほうれんそう、にんじん、かぶの葉 にんにく、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	608	23.4
3	火	セルフえほうまき <small>節分</small>	○	こざかなとだいの あげに すましじる	鶏肉、油揚げ、大豆 かまぼこ、牛乳、チーズ 焼きのり、かえりいわし	米、砂糖、でんぶん さつまいも、油、ごま	にんじん、こまつな、干しいたけ かんぴょう、ごぼう、きゅうり しょうが、ねぎ	690	30.6
4	水	ごはん	○	みそカツ ゆでキャベツ けんちんじる <small>愛知の郷土料理</small>	豚肉、たまご 味噌、豆腐、油揚げ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 砂糖、じゃがいも、油	にんじん、キャベツ、だいこん ねぎ、ごぼう	765	30.5
5	木	ぶっかけきつねうどん	○	ブロッコリーのサラダ くだもの(デコポン)	ハム、かまぼこ 油揚げ、牛乳	うどん、砂糖、油	にんじん、ブロッコリー、干しいたけ ねぎ、キャベツ、デコポン	550	22.2
6	金	ごはん <small>4-1バイキング きゅうしよく</small>	○	さかなのこうみやき おひたし しおとんじる	豚肉、いなだ 豆腐、牛乳	米、じゃがいも こんにやく、ごま、油	にんじん、ほうれんそう、だいこん葉 しょうが、ねぎ、キャベツ もやし、ごぼう、だいこん	620	30.2
9	月	キムチチャーハン	○	かふうだいこん トック	豚肉、たまご、牛乳	米、砂糖、トック 油、ごま	にんじん、こまつな、干しいたけ ねぎ、はくさいキムチ、にんにく しょうが、だいこん、きゅうり、たけのこ	599	21.9
10	火	ちやめし	○	やさいのこうみあえ おでん くだもの(みかん)	さつま揚げ、焼き竹輪 つみれ、うずら卵、おおか 牛乳、むすびこんぶ	米、砂糖、じゃがいも ちくわぶ、こんにやく ごま、油	こまつな、にんじん、はくさい きゅうり、だいこん、みかん	637	24.2
11	水	けんこくきねんひ 建国記念の日							
12	木	はちみつレモン トースト <small>走ろう大会</small>	○	フレンチサラダ ★コーンシチュー	鶏肉、ハム 牛乳、生クリーム	食パン、はちみつ 砂糖、じゃがいも 小麦粉、マーガリン(乳) バター、油	にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし しょうが、レモン果汁	682	20.9
13	金	ちゅうかおこわ	○	ジャーランドウフ はるさめスープ	豚肉、焼き豚 えび、生揚げ 味噌、牛乳	米、もち米、砂糖 でんぶん、はるさめ、 油	にんじん、こねぎ、チンゲンサイ たけのこ、干しいたけ、にんにく しょうが、ねぎ	667	30.4
16	月	ごまじゃごごはん	○	がんもとやさいのにも わかめととうふのみそしる	豚肉、豆腐、京がんも 味噌、牛乳、わかめ ちりめんじゃこ	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ごま、油	にんじん、しょうが、玉ねぎ だいこん、ねぎ	695	29.5
17	火	やこめ <small>山梨の郷土料理 カミカミメニュー</small>	○	ししゃものからあげ くきわかめのきんぴら のっぺいじる	豚肉、大豆 豆腐、刻みするめ 牛乳、手持ししゃも くきわかめ	米、もち米、でんぶん 小麦粉、つきこんにやく 砂糖、さといも ごま、油	にんじん、一味とうがらし、だいこん葉 干しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	662	29.6
18	水	スパゲッティ ナポリタン	○	いかとやさいのサラダ ★フルーツポンチ	豚肉、ベーコン いか、牛乳	スパゲッティ 砂糖、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、キャベツ パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	594	22.7
19	木	こめこいりパン <small>閉校式</small>	○	ごまドレッシングサラダ ウインナーとやさいの カレースープに	ベーコン、ウインナー 牛乳	米粉入パン、砂糖 じゃがいも、ごま、油	にんじん、キャベツ、きゅうり だいこん、玉ねぎ、セロリー かぶ、しょうが	630	22.1
20	金	わかめごはん <small>5-1バイキング きゅうしよく</small>	○	いかのからあげ ごまあえ ぐだくさんみそしる	いか、豆腐、味噌 牛乳、わかめごはんの 素	米、でんぶんか、砂糖 じゃがいも、こんにやく ごま、油	ほうれんそう、にんじん、だいこん葉 しょうが、もやし、ねぎ、ごぼう だいこん、えのきたけ	657	27.7
23	月	あつぎりトースト	○	コールスローサラダ だいこんのチャウダー	ハム、ベーコン 牛乳、生クリーム	食パン、砂糖 じゃがいも、小麦粉 マーガリン(乳)、バター、油	にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ だいこん、しょうが	665	19.9
24	火	ツナピラフ <small>たてわり給食</small>	みかん ジュース	ひよこまめのサラダ こまつなのスープ	鶏肉、ベーコン、ツナ ひよこまめ	米、砂糖 じゃがいも、油	にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン パセリ、こまつな、玉ねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ、だいこん みかんジュース	547	16
25	水	とんこつやさいらーめん	○	★はるまき くだもの(せとか)	豚肉、なると、牛乳	冷凍中華めん、はるさめ 砂糖、でんぶん、小麦粉 はるまきの皮、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、せとか	595	26.9
26	木	ぶたにくしぐれに ごはん	○	からしあえ いなかいじる	豚肉、たまご、生揚げ 味噌、牛乳	米、つきこんにやく 砂糖、じゃがいも こんにやく、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
27	金	チキンカレーライス <small>閉校集会</small>	○	ハムとキャベツのサラダ くだもの(いちご)	鶏肉、ハム、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、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり いちご	646	20
栄養価の平均								637	25

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★はリクエスト献立です。

☆地場野菜…にんじん、ねぎ、小松菜、ほうれん草(都築農園)

☆産直食材…米、大豆、さつまいも(新潟県十日町市より)

☆17日(火)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう!★

※栄養価は3、4年生の平均です。



裏面は給食だよりです。ご覧ください。

《給食費について》

給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**2月16日(月)**です。

各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。

◆1・2年生…4,180円 ◆3・4年生…4,400円 ◆5・6年生…4,620円

今年度最後の口座振替になります。

未納のないようにご協力よろしくお願ひします。

また返金処理等で給食費口座を使用する場合がありますので、

口座は解約なさないでください。