



# 2月のこんだて

令和7年度  
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)	緑の食品(ビタミン・ミネラル)
			牛乳	ちにく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
2	月	舞茸ごはん	○	油揚げ 鶏肉	米 もち米 油	舞茸 人参
		豆腐の真砂揚げ		豆腐 えび 鶏肉 干ひじき	ごま 片栗粉 油	玉ねぎ 生姜 人参
		のっぺい汁		鶏肉	じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	大根 小松菜 人参 ごぼう
		デコボン(柑橘類)				デコボン
3	火	大豆入りひじきごはん	○	大豆 干ひじき 油揚げ	米 もち米 砂糖 油	人参
		いわしフライ		いわし卵	小麦粉 パン粉 油	
		すまし汁		豆腐 かまぼこ		人参 えのき 長ねぎ 小松菜
4	水	カレーミートドック	○	豚肉 大豆	コッペパン 油 小麦粉	人参 玉ねぎ にんにく
		冬野菜のポトフ		豚肉 ベーコン ウィナー	油 じゃが芋	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ 白菜 大根 ブロッコリー
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん 缶 りんご 缶 パイン缶
5	木	クファジュシー(炊き込みごはん)	○	豚肉 昆布 油揚げ	米 油	人参
		イナムドゥチ(みそ汁)		豚肉 生揚げ かまぼこ みそ	こんにゃく 油	大根 人参 干し椎茸
		白玉団子黒蜜がけ		きな粉	白玉団子 黒砂糖	
6	金	キムタクごはん	○	豚肉 ベーコン	米 油	白菜キムチ たくあん
		高野豆腐の卵焼き		鶏肉 高野豆腐 卵	砂糖	人参 干し椎茸 玉ねぎ 生姜
		大平汁		鶏肉 油揚げ	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 しめじ
		みかん				みかん
9	月	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米 麦	
		豆腐ハンバーグ		豚肉 豆腐 卵	パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ
		白菜と大根の柚和え				白菜 大根 人参 ゆず
10	火	かぼちゃのみそ汁	○	油揚げ みそ		玉ねぎ かぼちゃ みず菜
		ごまじゃこごはん		じゃこ	米 ごま	
		酢豚		豚肉	片栗粉 油 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 干し椎茸
12	木	茎わかめの中華スープ	○	豚肉 茎わかめ 豆腐	ごま油	ほうれんそう 人参 白菜 生姜
		いよかん(柑橘類)				いよかん
		かりかり梅しそごはん			米	梅干し ゆかり
13	金	わかさぎのフライ	○	わかさぎ 卵	小麦粉 パン粉 油	
		キャベツと水菜のサラダ			砂糖 油	キャベツ みず菜 玉ねぎ 人参
		みそ汁		豆腐 油揚げ みそ		大根 人参 長ねぎ えのき
16	月	鶏肉のクリームスパゲティ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ブロッコリー
		白菜ツナサラダ		ツナ	油 砂糖	白菜 人参 もやし
		チョコレートケーキ		卵 生クリーム	小麦粉 砂糖 バター チョコレート	
17	火	菜めし	○		米 ごま	大根なめしの素
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉	小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 枝豆
		キャベツ汁		豚肉 みそ	じゃが芋 こんにゃく 油	人参 キャベツ
19	木	はるか(柑橘類)	○			はるか
		ごはん 元気みそ		みそ	米 油 砂糖	人参 ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 生姜
		肉豆腐		豆腐 豚肉	油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	白菜 人参 長ねぎ
20	金	野菜のごま和え	○		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき
		はまさき(柑橘類)				はまさき
		ナン キーマカレー		豚肉 ひよこ豆	ナン 油 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ
25	水	ビーンズサラダ	○	ミックスビーンズ ツナ	砂糖 油	きゅうり 人参 キャベツ
		サイダーゼリー		アガー	砂糖 サイダー	みかん缶
		きびごはん			米 もちきび	
26	木	さばの文化干し	○	さば		
		五自豆		大豆 竹輪	こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう
		なめこのみそ汁		豆腐 みそ		なめこ えのき 長ねぎ 小松菜
27	金	赤米ごはん	○		米 赤米	
		韓国のにりのふりかけ		のり	ごま油 ごま 砂糖	にんにく
		タッカルビ		鶏肉 みそ	砂糖 ごま油 油 さつま芋 トッポギ	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参
28	土	わかめと卵のスープ	○	かまぼこ わかめ 卵	ごま油 片栗粉	にんにく 人参 長ねぎ えのき
		会津ソースかつ丼		豚肉 卵	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	
		白菜の梅おかか和え		おかか	砂糖	白菜 人参 もやし ねり梅
29	日	こづゆ	○	ほたて貝柱	里芋 こんにゃく 焼き麩	干し椎茸 きくらげ 人参 小松菜 長ねぎ
		りんご				りんご
		はちみつマーメイドトースト		セレクト	食パン はちみつ マーガリン	マーメイド
30	月	鮭とほうれん草のクリームシチュー	○	鮭 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 小麦粉	白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参
		ひよこ豆のチキンサラダ		ひよこ豆 鶏肉	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ
		カレーラーメン		豚肉	中華めん 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参
31	火	いかのみそマヨ焼き	○	いか みそ	ノイック マヨネーズ 砂糖	
		いちご				いちご

今月の目標:食生活について考えよう

26日飲み物セレクト : A牛乳 Bコーヒ牛乳 Cパイナップルジュース Dみかんジュース