



2月のこんだて



令和5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	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える
1	木	あいづソースカツどん	○	豚肉 卵		米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖		干し椎茸 きくらげ 人参 小松菜 ねぎ
		こづゆ		ホタテ干し貝柱		さといも こんにゃく 豆麩		りんご
		りんご						
2	金	だいずごはん	○	大豆 油揚げ		米 もち米 砂糖		人参
		いわしフライ		いわし 卵		小麦粉 パン粉 油		
		すましじる		豆腐 かまぼこ				人参 えのき ねぎ 小松菜
		みかん						みかん
5	月	にんじんごはん	○			米 砂糖		人参
		じゃがいものそばろに		豚肉		じゃが芋 油 こんにゃく 油 砂糖 片栗粉		人参 玉葱 干し椎茸 枝豆 生姜
		もずくじる		鶏肉 もずく 豆腐				白菜 人参 小松菜
		ポンカン						ポンカン(柑橘類)
6	火	ツイファン	○	豚肉		米 油		人参 筍 干し椎茸 チンゲン菜
		なまあげのちゅうかに		生揚げ 鶏肉		油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 人参 玉葱 筍 えのき 小松菜
		くきわかめのごまあえ		荳わかめ		ごま油 砂糖 ごま		大豆もやし きゅうり 人参
7	水	こうやどうふのそばろごはん	○	鶏肉 高野豆腐		米 麦 油 砂糖		干し椎茸 人参 ねぎ
		ひじきのごまあえ		干ひじき		ごま油 砂糖 ごま		みず菜 キャバツ 人参
		とんじる		豚肉 豆腐 味噌		じゃが芋 こんにゃく 油		大根 人参 小松菜
		デコボン						デコボン(柑橘類)
8	木	こめこパン	○			米粉パン		
		さけのコーンソースやき		鮭 生クリーム 粉チーズ		ノエッグ マヨネーズ パン粉		とうもろこし
		ひよこまめとやさいのスープ		鶏肉 ひよこ豆		じゃが芋 油		玉葱 白菜 人参
		いちご						いちご
9	金	ほうとう	○	豚肉 油揚げ 味噌		ほうとう 油		人参 大根 かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ 小松菜
		いかのからあげ		いか		上新粉 片栗粉 油		生姜
		ネーブルオレンジ						ネーブルオレンジ(柑橘類)
13	火	まいたけごはん	○	油揚げ 鶏肉		米 もち米 油		まいたけ 人参
		とうふハンバーグ		豚肉 豆腐 卵		パン粉 片栗粉 砂糖		玉葱
		さつまじる		豚肉 油揚げ 味噌		さつまいも こんにゃく		大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜
		せとか						せとか(柑橘類)
14	水	たらこスパゲティ	○	いか たらこ		スパゲティ 油		玉葱 ピーマン マッシュルーム しそ葉
		ハーブチキンサラダ		鶏肉		油 砂糖		きゅうり 人参 キャバツ にんにく
		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		
15	木	ナン	○			ナン		
		キーマカレー		豚肉 ひよこ豆		油 小麦粉		生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン セロリー
		トマトとたまごのスープ		ベーコン 鶏肉 卵				人参 玉葱 トマト
		フライドポテト				じゃが芋 油		
16	金	ごまじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ		米 ごま		生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ピーマン 干し椎茸
		すぶた		豚肉		片栗粉 油 砂糖		小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜
		ワンタンスープ		鶏肉		ウエーブワンタン ごま油 片栗粉		ぶどうジュース アロエ
		グレーゼリー		粉寒天		砂糖		
19	月	ホットドッグ	○	ソーセージ		コッペパン		キャバツ
		はくさいのクリームに		ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム		じゃが芋 油 バター 小麦粉		白菜 玉葱 人参 しめじ
		はなやさいサラダ		ツナ		油 砂糖		カリフラワー ブロッコリー キャバツ 人参
		いよかん						いよかん(柑橘類)
20	火	ごはん げんきみそ	○	味噌		米 油 砂糖		人参 ピーマン ねぎ 干し椎茸 生姜
		すきやきに		豚肉 豆腐		しらたき 油 砂糖		玉葱 白菜 干し椎茸
		こふきいも		あおりの粉		じゃが芋		
21	水	チキンライス	○	鶏肉		米 油		トマトジュース 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン
		はなやさいスープ		鶏肉		油		大根 玉葱 カリフラワー ブロッコリー 人参
		アップルパイ				パイ生地		りんご缶 りんごジャム
22	木	じゃこなめし	○	ちりめんじゃこ		米 ごま		大根なめしの素
		さばのぶんかぼし		さば				
		キャバツのゆかりあえ		鶏肉 油揚げ 味噌 豆乳		ごま油		キャバツ きゅうり ゆかり
26	月	キムチチャーハン	○	豚肉		米 麦 油 ごま		白菜キムチ漬 人参 ピーマン
		だいずもやしのナムル		鶏肉		ごま油 砂糖 ごま		ほうれん草 大豆もやし 人参
		サムゲタン				米 ごま油		人参 大根 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく
		はるみ						はるみ(柑橘類)
27	火	うめしごはん	○			米		きざみ梅 ゆかり
		とうふのまさごあげ		豆腐 えび 鶏肉 ひじき 卵		ごま 片栗粉 油		玉葱 生姜 人参
		はくさいのおかかあえ		おかか				白菜 小松菜 人参 もやし
		みそしる		油揚げ 味噌		さつまいも		大根 人参 玉葱
28	水	わかめごはん	○	わかめごはんの素		米 麦		
		ぶりのてりやき		ぶり		砂糖		生姜
		いそべあえ		のり				キャバツ 小松菜 人参
		いなかじる		豚肉 豆腐 味噌		じゃが芋		人参 大根 ごぼう 小松菜
29	木	チーズパン	○			チーズパン		
		スパイシーチキン		鶏肉 卵 牛乳		小麦粉 油		
		しろいんげんのポターージュ		豆乳 ベーコン 白いんげん豆		じゃが芋 油		人参 玉葱 セロリー 小松菜

今月の目標:食生活について考えよう

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。