

2月 献立表

令和元年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	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	1人 たんぱく質 脂質 食物繊維総量
3	月	ご飯 いわしのかば焼き まめまめサラダ みそ汁	○	いわし、★ツナ、大豆(ゆで)、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、きび砂糖、米ぬか油、★ごま油、★白いりごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、玉葱、こまつな、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、だいこん	588 kcal 24.9 g 20.0 g 3.1 g
			節分の行事食				
4	火	菜の花ご飯 肉じゃがうま煮 吉野汁	○	★たまご、豚肉、生揚げ、鶏肉、かまぼこ(乳卵不使用)、油揚げ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、★白いりごま、じゃがいも、こんにやく、さといも、くずでん粉	なばな、しょうが、玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな	618 kcal 27.3 g 21.4 g 18.1 g
			立春の献立				
5	水	はちみつレモントースト 人参サラダ ポークビーンズ	○	★ツナ、ベーコン(乳卵不使用)、豚肉、大豆(ゆで)、白いんげんペースト、★牛乳	★食パン、★バター、A-1ソフマーガリ(乳不使用)、はちみつ、きび砂糖、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、小麦粉	レモン、レモン果汁、にんじん、玉葱、キャベツ、にんにく、しょうが、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、トマト缶	591 kcal 22.8 g 26.0 g 4.7 g
6	木	ゆかりご飯 あげだし豆腐 野菜のおかかあえ 豚汁	○	とうふ、おかか削り節、豚肉、米みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、小麦粉、きび砂糖、米ぬか油、じゃがいも	ゆかり粉、生しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、こねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ	621 kcal 24.3 g 21.5 g 4.8 g
7	金	海の幸ピラフ グラタン バリバリサラダ サイダーポンチ	○	★えび、いか、ペビー帆立、鶏肉、豆乳、★生クリーム、★ピザチーズ、★牛乳	精白米、A-1ソフマーガリ(乳不使用)、じゃがいも、マカロニ、スパゲッティ、★バター、きび砂糖、米ぬか油、コーンフレーク	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、ぶなしめじ、キャベツ、だいこん、★パイナップル、みかん缶、★黄桃缶	646 kcal 23.9 g 19.8 g 4.1 g
			6-2の児童が考えた献立				
10	月	じゃこ菜めし シャーレン豆腐 春雨サラダ 果物(りんご)	○	ちりめんじゃこ、★えび、木綿豆腐、鶏肉、ポークハム(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、米ぬか油、★ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ、きび砂糖	こまつな、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、★りんご	566 kcal 21.8 g 18.5 g 3.3 g
12	水	きのこ入りカレーライス 豆のサラダ 果物(いよかん)	○	豚肉、大豆(ゆで)、ひよこまめ(ゆで)、おかか削り節、★牛乳	精白米、精麦、じゃがいも、米ぬか油、A-1ソフマーガリ(乳不使用)、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖	にんにく、玉葱、セロリ、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、さやいんげん、ホールコーン、キャベツ、★いよかん	634 kcal 20.3 g 21.0 g 4.8 g
13	木	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	○	豚肉、おから、豆乳、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、パン粉(生)、米ぬか油、じゃがいも、きび砂糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ、だいこん、こまつな、ねぎ	596 kcal 21.8 g 19.0 g 4.8 g
			6-4の児童が考えた献立				
14	金	スパゲティミートソース かぶのサラダ ココアケーキ	○	豚肉、大豆(ゆで)、★ツナ、豆乳、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、きび砂糖、米ぬか油、プレミックス粉(乳不使用)、なたね油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、グリーンピース(冷凍)、トマト缶、かぶ、キャベツ、きゅうり	736 kcal 25.9 g 28.5 g 6.2 g
			バレンタインお楽しみ献立				
17	月	ご飯 にんじんふりかけ ひじき入り卵焼き 具だくさんみそ汁 果物(オレンジ)	○	ちりめんじゃこ、★たまご、豚肉、めひじき、生揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、★ごま油、きび砂糖、米ぬか油	にんじん、こまつな、玉葱、干し椎茸、だいこん、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ、★ネーブルオレンジ	568 kcal 23.5 g 18.2 g 3.6 g
18	火	上海風焼きそば ゆで野菜の中華漬け マラーカオ	○	豚肉(乳卵不使用)、★たまご、★加糖練乳、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、★ごま油、きび砂糖、小麦粉、なたね油	にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、キャベツ、にら、だいこん	610 kcal 21.7 g 24.3 g 4.0 g
			食育の日				
19	水	麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 ウェーブワンタンスープ	ジョア	凍り豆腐、鶏肉	精白米、精麦、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油、こんにやく、きび砂糖、ワンタンの皮、★ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、さやいんげん、にら、干し椎茸、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、★はるみ	649 kcal 22.9 g 18.5 g 14.6 g
20	木	ピザトースト クラムチャウダー コールスローサラダ	○	豚肉、★ピザチーズ、鶏肉、ペビー帆立、あさり、豆乳、★牛乳	食パン、じゃがいも、A-1ソフマーガリ(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉、きび砂糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、セロリ、にんじん、ぶなしめじ、かぶ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり	551 kcal 25.1 g 21.3 g 4.4 g
			アメリカ合衆国の料理				
21	金	昆布ごはん にぎすのなんばんづけ 五目きんぴら みそ汁	○	鶏肉、油揚げ、刻み昆布、にぎす、豚肉、米みそ、★牛乳	精白米、きび砂糖、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、★ごま油、つきこんにやく	干し椎茸、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ(水煮)、れんこん、さやいんげん、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、こまつな	550 kcal 23.1 g 17.1 g 10.1 g
25	火	打ち込みうどん まんばのけんちゃん キャラメルポテト	○	豚肉、かたくちいわし(煮干し)、西京みそ、油揚げ、豆腐、★生クリーム、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油も、こんにやく、かたくり粉、★ごま油、さつまいも、ぬか、★バター	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、生しいたけ、ねぎ、こまつな、たかな漬	624 kcal 19.1 g 27.4 g 9.0 g
26	水	アルファ化米チキンライスクリームソース チリビーンズサラダ 果物(はるみ)	○	鶏肉、★生クリーム、★チーズ、大豆、★牛乳	米ぬか油、A-1ソフマーガリ(乳不使用)、小麦粉、かたくり粉、きび砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)、きゅうり、★はるみ	606 kcal 21.3 g 26.0 g 3.8 g
27	木	ブルコギ丼 ナムル ミョック	○	豚肉、生わかめ、木綿豆腐、かたくちいわし(煮干し)、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、炒め油、きび砂糖、★すりごま、★白いりごま、★ごま油、かたくり粉	玉葱、にんじん、生しいたけ、ブロッコリー、にんにく、しょうが、赤ピーマン、こまつな、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	574 kcal 23.9 g 19.5 g 4.8 g
			韓国の料理				
28	金	わかめごはん 鶏の照り焼き グリーンサラダ コンソメスープ	○	炊き込みわかめ、鶏もも肉、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、ホールコーン、だいこん、こまつな	553 kcal 23.3 g 19.5 g 2.9 g
			つくし学級バイキング				

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

考えよう 楽しい食事のしかた



2月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
小松菜、かぶ	田倉農園
ねぎ、小松菜、ほうれん草	都築 勲さん

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」