

2月 献立表

令和4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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質	
1	水	ツナトースト はくさいのクリームに キャロットゼリー <small>体力向上献立(風邪予防・ビタミンアップ)</small>	○	★ツナ、鶏肉、ベーコン(乳卵不使用)、 ★調理用牛乳、粉寒天、★牛乳	★食パン(乳使用)、エッグ・フーマー、 じゃがいも、マカロニ、なたね油、小麦 粉、★バター、砂糖	玉葱、はくさい、にんじん、パセリ、温 州蜜柑ストロベリージュース	きのこ	682 24.0	
2	木	チャプチェどん ミヨック	○	★豚肉、木綿豆腐、なると(乳卵不使 用)、煮干し、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂 糖、★白いりごま、ごま油、はるさめ	にんにく、玉葱、にんじん、生しいた け、ブロッコリー、もやし、赤ピーマン、こ まつな、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	海藻	550 20.4	
3	金	うめめかぶごはん まるぼしいわしのからあげ まめとんじる <small>節分の行事食</small>	○	めかぶ、★まいわし(丸干し)、豚肉、か まぼこ(乳卵不使用)、大豆、木綿豆腐、 米みそ、★牛乳	精白米、★白いりごま、かたくり粉、小 麦粉、揚げ油、米ぬか油、じゃがいも	カリカリ梅、にんじん、干し椎茸、ごぼ う、だいこん、ねぎ、こまつな	小魚	560 27.6	
6	月	なのはなごはん ぶたにくのこうみやき よしのじる <small>立春の献立(2/4)</small>	○	★たまご、鶏肉、豚肉、蒸しかまぼこ (乳卵不使用)、油揚げ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、★白いりご ま、こんにゃく、さといも、くずでん粉	なばな、しょうが、にんにく、玉葱、ね ぎ、青ピーマン、にんじん、だいこん、 こまつな	果物	556 25.8	
7	火	ざっくくごはん ちくさやき にくじゃがうまに	○	★たまご、豚肉、生揚げ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、もちきび、米 ぬか油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、にんじ ん、さやいんげん、しょうが	魚	581 24.0	
8	水	さらうどん ししゃものごまやき フルーツポンチ	○	蒸しかまぼこ(乳卵不使用)、★むきえ び、★いか、★ほたて貝柱、だし昆布、 ★ししゃも、★牛乳	米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油、 小麦粉、★白いりごま、水あめ、みかん 缶の汁	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎 茸、はくさい、ブロッコリー、もやし、たけ のこ、こまつな、ねぎ、★パイナップル、み かん缶、ぶどう缶	豆類	625 29.5	
9	木	カレーミートサンド ふゆやさいのポトフ みかんゼリー	○	鶏肉、大豆、豚肉、ベーコン(乳卵不使 用)、ウイナー(乳卵不使用)、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、米ぬか油、 パン粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 セロリー、はくさい、だいこん、しめ じ、温州蜜柑ストロベリージュース、みかん缶	卵	560 23.7	
10	金	バラてんどん さけとこんさいのとうにゅうじる くだもの	○	★むきえび、★塩ざけ、油揚げ、★豆 乳、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、コーンスターチ、揚げ 油、砂糖、さつまいも、こんにゃく	まいたけ、ごぼう、だいこん、にんじ ん、しめじ、ねぎ、こまつな、★いちご	海藻	568 20.7	
13	月	ごはん いかりんとらがらめ にくだんごじる くだもの <small>6-1のじどうがかんがえたくみあわせのこんだて</small>	○	★いか、豚肉、大豆、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、 砂糖、春雨	玉葱、しょうが、こまつな、もやし、に んじん、はくさい、干し椎茸、ねぎ、★ みかん	ナッツ類	573 25.5	
14	火	スパゲッティミートソース コーンポテト チョコレートチーズタルト <small>バレンタイン献立</small>	○	豚肉、大豆、★クリームチーズ、★牛 乳、★たまご	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、 砂糖、じゃがいも、★チョコレート	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、ホー ルコーン	魚・小魚	675 24.3	
15	水	ぶどうパン ポテトグラタン ミネストローネ	○	鶏肉、白いんげんペースト、★調理用 牛乳、★生クリーム、★ビザチーズ、青 大豆、★牛乳	★ぶどうパン(乳使用)、米ぬか油、 じゃがいも、★バター、マカロニ、砂 糖、ソルト・ガリ	にんにく、玉葱、しめじ、セロリー、に んにく、だいこん、マッシュルーム(水 煮)、トマト缶、トマト、青ピーマン	卵	599 24.2	
16	木	かいせんめし ぶりのてりやき みそけんちんじる	○	★ほたて貝柱、★たこ、油揚げ、★ぶ り、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、こんにゃく、 さといも	にんじん、しょうが、にんにく、葉ね ぎ、ごぼう、干し椎茸、だいこん、ねぎ、 こまつな	豚肉	552 28.6	
17	金	シャンハイやきそば ゆでやさいのちゅうかづけ くりいりマラーカオ <small>世界の料理(中国)</small>	○	豚肉、★調理用牛乳、★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、砂糖、小麦粉、なたね油、くり	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	豆類	565 20.0	
18	土	キムチチャーハン おこげのスープ おかしなめだまやき	○	豚肉、大豆、鶏肉、なると(乳卵不使 用)、木綿豆腐、粉寒天、★カルピス★ 牛乳	精白米、米ぬか油、揚げ油、おこげ	にんじん、青ピーマン、白菜キムチ(7 いげツリ)、だいこん、ねぎ、えのきた け、こまつな、★黄桃缶	芋類	567 20.5	
20	月	ふりかえきゅうじつ							
21	火	ホットドッグ フィッシュチャウダー コールスローサラダ	○	ウイナー(乳卵不使用)、★シロイト タラ、★ほたて貝柱、★いか、だし昆 布、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛 乳	★コッペパン(乳使用)、砂糖、じゃ がいも、★バター、米ぬか油、小麦粉	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、 しめじ、かぶ、グリーンピース(冷凍)、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	小魚	558 27.1	
22	水	こまつないりごはん のりのつくだに あじパーグ ちゃんこじる <small>郷土料理(東京都)</small>	東京 ○	刻みのり、鶏肉、★あじ、めひじき、米 みそ、鶏肉、生揚げ、だし昆布、 ★東京牛乳	精白米、砂糖、でん粉、パン粉、米ぬか 油、かたくり粉、あしたば麺、じゃがい も、しらたき	こまつな、しょうが、玉葱、ねぎ、だい こん、にんじん、しめじ、はくさい	果物	550 26.9	
24	金	ゆかりごはん えびフライ さつまじる	○	★ブロッコリー、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、パン粉、揚げ油、さつ まいも、こんにゃく	ゆかり粉、しょうが、しめじ、ごぼ う、だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	海藻	582 22.4	
27	月	わかめごはん キャベツいりメンチカツ はるさめスープ <small>6-4のじどうがかんがえたくみあわせのこんだて</small>	白ぶどう ジョア ○	炊き込みわかめ、豚肉、大豆、木綿豆 腐、なると(乳卵不使用)★ジョア	精白米、パン粉、小麦粉、揚げ油、米ぬ か油、はるさめ、ごま油	キャベツ、玉葱、たけのこ(水煮)、は くさい、にんじん、ねぎ、干し椎茸	牛乳	572 20.0	
28	火	カリカリさつまいもごはん チャーレンどうふ はるさめサラダ	○	だし昆布、★むきえび、木綿豆腐、鶏 肉、ポークハム(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、さつまいも、揚げ油、米ぬか 油、ごま油、かたくり粉、はるさめ、砂 糖	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、も やし	ナッツ類	559 20.7	

◎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

～家で何食べよう～
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事でも大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

2月の地場・産直農産物(予定)	
農産物	生産者名
小松菜	田倉農園
小松菜	都築 勲

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



