



# 2月のこんだて

令和5年度  
西東京市立栄小学校

日 曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をつこかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる
1 木		ごはん	麻婆豆腐	カブの中華風	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ しいたけ かぶ
2 金		ごはん	★いわしの蒲焼	★きなご豆 あられすまし汁	アシドミルク まいわし だいず きなこ とりにく とろふ	こめ でんぶん あぶら さとう あられふ	にんじん ねぎ えのきたけ
5 月		カレーライス		オリエンタルサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ コーンフレーク さとう オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし
6 火		赤米入りごはん	生揚げと豚肉のうま煮	梅肉和え みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ あかまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが ねぎ はくさい しいたけ にんじん だいこん もやし ねりうめ みかん
7 水		ツイストパン	チキンピーズ	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン	ショートنگパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	セロリー たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし
8 木		ゆかりごはん	鱈の西京焼き	磯部和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ きさみのり とろふ	こめ さとう さともいも こんにやく	ゆかり キャベツ こまつなコーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ
9 金		ごもくうどん		レバーの甘辛揚げ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたレバー	うどん あぶら さともいも こんにやく でんぶん じゃがいも さとう	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが コーン キャベツ えだまめ
13 火		ピピンパ丼		大根のピリカラ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック でんぶん	だいずもやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん みずな しいたけ
14 水		ガーリックスパゲティ	ジャーマンポテト	大根サラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ほたて ベーコン のり チョコクレープ(乳卵不使用)	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ パセリ だいこん きゅうり
15 木		こぎつねごはん	魚の香味焼き	かぶの浅漬け 石狩汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば みそ しやけ わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん にんにく ねぎ かぶ かぶ(は) たまねぎ
16 金		丸パン	コロッケ	満点サラダ ウイナーとほうれん草のポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ウイナー	まるパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう
19 月		にんじんごはん	揚げじゃがいものそぼろ煮	もずく汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく とろふ	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ たけのこ ねぎ はくさい こまつな
20 火		★ハムチーズトースト	★白身魚のフライ	★エルテンスープ	ぎゅうにゅう ロースハム カットチーズ メルルーサ ぶたにく ベーコン	しょくパン ソフトタイプ マーガリン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ グリンピース にんじん
21 水		キムタクごはん		華風漬け 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	はくさい(キムチづけ) たくあん だいこん にんじん にんにく しょうが ねぎ はくさい チンゲンツアイ しいたけ みかん
22 木		ごはん 海苔の佃煮	めひかりの甘辛がけ	和風サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう のり めひかり わかめ とろふ みそ	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが きゅうり だいこん キャベツ にんじん しめじ
26 月		ツナトースト	白菜のクリーム煮	ゆずドレッシングサラダ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう かんてん ゼラチン	しょくパン マヨネーズ(卵不使用) あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	たまねぎ コーン パセリ ハブリカ(あか・き) にんじん キャベツ ほうれんそう ゆず(果汁) セロリー はくさい にんじん ジュース みかん シューブ
27 火		味噌ラーメン	ジャンボ餃子	大根と水菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶらでんぶん さとう ぎょうざのかわ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな コーン だいこん みずな
28 水		わかめごはん	魚のみそマヨ焼き	キャベツのおかかあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう わかめごはん のもと しやけ みそ かつおぶし とりにく	こめ マヨネーズ(卵不使用) あぶら さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん にんにく だいこん ごぼう ねぎ こまつな
29 木		ごはん	ハンバーグ	カリカリ豆サラダ 塩豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツな ぶたにく とろふ	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん さともいも こんにやく 米こうじ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ こまつな

★マークについては、給食だよりで紹介しています。

※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。

今月の給食目標 豆類に親しもう

