



2月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
3	月		★ 節分献立 ごはん	★いわしの蒲焼	★きなこ豆 すまし汁	ぎゅうにゅう まいわし だい いず きなことうふ かま ぼこ	こめ あぶら さとう	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな
4	火	ジュ ー か ん ス	カレーライス(アルファ化米)		海藻サラダ ヨーグルト	ぶたにく かいそうミックス おいしいカルシウム ヨーグルト	アルファかまい あぶら じゃがいも こむぎこ ごま あぶら さとう	みかんジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン きゅう り
5	水		ごもくうどん	レバーの甘辛揚げ	切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく か まぼこ あぶらあげ わかめ とり ぶたレバー ポーク ハム	うどん じゃがいも あぶ ら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ しょうが き りほしだいこん もやし きゅう り
6	木		生揚げと豚肉のうま煮丼		小松菜サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう なまあげ ぶ たにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ はくさい し いたけ にんじん こまつな きゅうり キャベツ ホール コーン だいこん しめじ
7	金		★ 世界の料理【オランダ】 ★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 チーズ メルルーサ ぶたに く ベーコン	しよくパン 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 たまねぎ グリン ピース にんじん
10	月		ごはん	たら南蛮漬	和風サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう たら わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごま あぶら さともいも こんにゃ く	ねぎ きゅうり だいこん キャベツ にんじん ごぼう しいたけ
11	火	けんこく きねんび 建国記念日						
12	水		★ 体力向上献立 はちみつレモン toast	鮭とほうれん草の クリームシチュー	にんじんサラダ	ぎゅうにゅう しゃけ と りにく ぎゅうにゅう ツ ナ	しよくパン はちみつ ソ フトタイプマーガリン あぶら じゃがいも こむ ぎこ オリーブオイル さ とう	レモン(果汁) たまねぎ は くさい ほうれんそう にん じん
13	木		ごはん	麻婆豆腐	かぶときゅうりの中華風 いよかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶ たにく	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ だけのこ にんじ ん ねぎ しいたけ しょうが にんにく かぶ きゅうり い よかん
14	金		★ バレンタインデー キャベツのパペロンチーノ		ミネストローネ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう ツナ ぶた にく しろいんげんまめ たまご なまクリーム	スバゲッティ あぶら じゃがいも さとう こむ ぎこ さとう バター チョ コレート ぶんとう	キャベツ たまねぎ にんじ ん だけのこ にんにく しょ うが ホールトマト
17	月		★ 北海道の郷土料理 豚丼		バター醤油ポテト 石狩汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しゃけ わかめ みそ	こめ むぎ しらたき あぶ ら さとう じゃがいも パ ター	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ホールコーン
18	火		ガーリックライス	豆腐のピザ風	わかめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ ぶたに く チーズ ぶたにく わか め とうふ	こめ オリーブオイル あ ぶら	にんにく たまねぎ にんじ ん ホールコーン マッシュ ルーム ねぎ
19	水		ごはん	揚げじゃがいもの そぼろ煮	もやしのナムル きんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいた け えだまめ だけのこ も やし ほうれんそう きんかん
20	木		シュガー揚げパン	白菜団子スープ	れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム みそ	コッパノグラニューとう あぶら ごまあぶら さ とう マヨネーズ(卵不使 用)	しょうが ねぎ はくさい に んじん たまねぎ こまつな しいたけ れんこん きゅう り
21	金		ゆかりごはん	鯖の西京焼き	磯香和え さといもの豚汁	ぎゅうにゅう さわら み そ きざみのり ぶたにく とうふ	こめ さとう さともいも こ んにゃく あぶら	ゆかり キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ
24	月	ふりかきまきゅうじつ 振替休日						
25	火		ごはん	鶏の照り焼き	かぶときゅうりの昆布漬 キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく きざみこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも あぶら	しょうが かぶ きゅうり ご ぼう にんじん だいこん は くさい(キムチ漬) ねぎ
26	水		にんじんごはん	魚の香味焼き	白菜の梅おかか和え もすく汁	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく も すく とうふ	こめ さとう	にんじん しょうが にんに く ねぎ はくさい きゅうり ねりうめ こまつな
27	木		カレーラーメン		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 ぶたにく ツナ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも こむぎこ ぎょうざのかわ ごまあ ぶら さとう	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん キャベツ だい こん みずな
28	金		ごはん	ハンバーグ	カリカリ豆サラダ 沢煮焼	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ パンこ あぶら さ とう	たまねぎ にんじん キャベ ツ だいこん しいたけ ご ぼう えのきたけ しめじ

★マークがついている献立は、給食日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

