



# 2月のこんだて



令和7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 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
2	月		◎チキンカレーライス		フレンチサラダ せとか	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら こ むぎこ マカロニ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ せと か
			★節分					
3	火		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 きなこ とうふ かまぼこ だいず	こめ あぶら さとう	にんじん えのきたけ ねぎ こま つな
4	水		ごもくうどん	レバーの日辛揚げ	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 とりにく 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 きゅうり だいこん もやし きゅうり
5	木		生揚げと豚肉のうま煮丼		小松菜サラダ いちご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあ ぶら	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 いちご
6	金		はちみつレモントースト	白身魚のフライ	エルテンスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶた にく ベーコン	しょくパン はちみつ マーガリン こむぎこ あぶら じゃがいも	レモン(果汁) にんにく たまね ぎ グリンピース にんじん
9	月		ごはん	麻婆豆腐	華風漬け みかん	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 たけのこ にんじん ね ぎ しいたけ しょうが にんにく グリンピース だいこん きゅうり みかん
10	火		2色サンド	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 ツ ナ	しょくパン いちごジャム くらざ とうしょくパン 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	たまねぎ はくさい ほうれんそ う にんじん
12	木		ごはん	たら南蛮揚げ	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 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
			バレンタインデー					
13	金		ペパロンチーノ		旬の冬野菜スープ 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 クリームチーズ たまご なまクリーム	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう チョコレート ふんとう タ ルトカップ	キャベツ たまねぎ にんじん た けのこ にんにく しょうが ホー ルトマト
			★北海道の郷土料理					
16	月		★豚丼		★バターしょうゆポテト ★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 しらすたき あぶら さと う じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ごぼう しい たけ ホールコーン
17	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 わかめ	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 えのきたけ
18	水		ごはん	揚げじゃがいもの そばろ煮	もやしのナムル みかん	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 たけのこ もやし ほうれ んそう みかん
19	木		ゆかりごはん	鯖の西京焼き	磯香和え 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 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
20	金		きなこ揚げパン	豆腐のスープ煮	ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ と りにく ほたて ひじき	コッパン さとう あぶら	たまねぎ にんじん かぶ チンゲ ンサイ きゅうり だいこん
24	火		ごはん	ハンバーグ	カリカリ豆サラダ 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ パンこ さとう あぶら	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
25	水		ごはん	鶏の照り焼き	かぶときゅうりの昆布漬け キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく きざみこ んが 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(ね・は) きゅうり ごぼう にんじん だいこん はく さい(キムチづけ) ねぎ
26	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 ツナ	ちゅうかめん あぶら じゃがい も こむぎこ きょうざのかわ 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
27	金		にんじんごはん	さば文化干し	白菜の梅おかか和え もすく汁	ぎゅうにゅう さばぶんかほし かつお節 とりにく もすく とう ふ	こめ さとう	にんじん はくさい きゅうり ね りうめ こまつな

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。  
◎マークがついている献立は、3年生が総合の授業にて考案してくれた献立です！

※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。

**【地場産物のお知らせ】**  
**田倉農園さん…こまつな、ねぎ**  
**都築勲さん …だいこん、だいこんの葉**

**今月の給食目標 豆類に親しもう**