

2025年



2月こんだてひょう



家庭数配布

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月		いわしのかばやきどん	まいわし	こめ、あげあがら、でんぱん、さとう	しょうが	674 kcal
		だいずいりごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あがら、ごまあがら、ごま、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	29.0 g
		ふぶきじる	かまぼこ、はんぺん		にんじん、ほうれんそう、ねぎ	22.3 g
						2.6 g
4火		ガパオライス	とりにく	こめ、あがら、さとう	にんにく、ピーマン、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しめじ	577 kcal
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、さとう、あがら、	にんじん、きゅうり、たまねぎ、きくらげ、にんにく、とうがらし、レモン	27.3 g
		アジアンスープ	とりにく	あがら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモン	17.1 g
						2.4 g
5水		セサミあげパン		ミルクパン、さとう、あげあがら、ごま		661 kcal
		さつまいもいりポテトサラダ	ハム	じゃがいも、さつまいも、あがら、ノンエッグマヨ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	23.5 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あがら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ、トマト、パセリ、ケチャップ	26.0 g
		【初午(はつうま)献立】今年最初の午の日を「初午」といいます。神様の遣いであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。				
6木		こぎつねごはん	とりにく、あがらあげ	こめ、あがら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	596 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あがら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	27.9 g
		はくさいのしおこんぶあえ	こんぶ	ごま	はくさい、にんじん	22.4 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	2.4 g
7金		ごはん		こめ		677 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	29.7 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	27.7 g
		のっぺいじる	とりにく、なまあげ	さといも、こんにゃく、でんぱん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.5 g
10月		わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		586 kcal
		にくだんごもちごめむし	ぶたにく、たまご	もちごめ、ごまあがら、でんぱん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、れんこん	25.7 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	16.8 g
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)	あがらあげ、みそ		だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	3.0 g
12水		げんまいごはん・げんきみそ	みそ	こめ、げんまい、あがら、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ	632 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	33.3 g
		こまつなのしらすあえ	しらす	さとう	こまつな、もやし、ねぎ	23.5 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぱん、あがら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	2.6 g
13木		カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あがら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	609 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あがら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン	22.7 g
		いよかん			いよかん	17.5 g
						2.2 g
14金		ジョア(ストロベリー)	ジョア	小麦粉を使わず、米粉でとろみをつけます。		735 kcal
		こめこのクリームスープパゲティ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、クリーム	スパゲッティ、オリーブオイル、こめご、バター、あがら	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな	24.1 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	あがら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	28.5 g
		ガトーショコラ	たまご、クリーム	こむぎこ、さとう、バター、チョコレート		1.5 g
17月		ごはん		こめ		557 kcal
		たらのチーズグラタン	たら、チーズ	パンこ、じゃがいも、あがら	にんにく、玉ねぎ	26.7 g
		ごぼうサラダ		あがら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	15.1 g
		キャベツとコーンのスープ		あがら、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	2.0 g
18火		うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめぼし	545 kcal
		やしししゃも	ししゃも			28.9 g
		やさしいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	16.2 g
		すりごまみそしる	あがらあげ、とうふ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	2.7 g
19水		しょうゆラーメン	やしきぶた、なると	ちゅうかめん、あがら、ごまあがら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	621 kcal
		だいがくいも		さつまいも、あげあがら、さとう、ごま		20.4 g
		キャベツのちゅうかづけ		さとう、ごまあがら、ごま	キャベツ、もやし、とうがらし	21.2 g
						3.7 g



20 木 ★		ごもくたきこみごはん		こめ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ	555 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	26.7 g
		とうふとなめこのみそしる	とうふ、わかめ、みそ		なめこ、にんじん、ねぎ	13.8 g
		ミニトマト	大きめのミニトマトは、市内農家のファーム柳沢さんから届けていただきます。			ミニトマト
21 金		マーボーどうふどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぱん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ	610 kcal
		きりぼしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	22.3 g
		セレクトゼリー (グレープ・オレンジ)	こなかんてん	さとう	ぶどうジュース・オレンジジュース	16.5 g
		セレクトメニューです。グレープ味とオレンジ味、好きな味のゼリーを選べます。お楽しみに。				1.8 g
25 火 ★		ごはん		こめ		595 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		28.2 g
		こまつなのいために	あぶらあげ	さとう	にんじん、こまつな	13.4 g
		とうふとわかめのみそしる	とうふ、わかめ、みそ		だいこん	2.3 g
26 水		ねぎチャーハン	ぶたにく、たまご、なると	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ねぎ	597 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく、だいず、たまご	でんぱん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	24.8 g
		はくさいのちゅうかスープ	とりにく	はるさめ、ごまあぶら、でんぱん	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし	20.2 g
						2.8 g
27 木		はちみつレモントースト		しょくパン、はちみつ、マーガリン	レモン	644 kcal
		さけとほうれんそうのクリームシチュー	さけ、とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう	25.6 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、もやし、レモン	29.4 g
		体力向上・風邪予防の市内統一献立です。白菜やじゃがいもには、風邪予防に効果のあるビタミンが多く含まれ、免疫力アップにもつながります。				2.2 g
28 金		ごはん		こめ		662 kcal
		キャベツメンチカツ	ぶたにく、だいず、たまご、ぎゅうにゅう	パンこ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	たまねぎ、キャベツ、ケチャップ	29.2 g
		だいこんサラダ	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	23.8 g
		ほうれんそうとうふのスープ	とりにく、とうふ	でんぱん、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	1.9 g
		おいおいデザート	オレンジシャーベット			

★6年生が家庭科で考えた栄養バランスのよい組み合わせの献立を再現しました。

※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	619	26.4	20.6	355	92	2.6	2.9	228	0.26	0.43	14	5.2	2.4
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)	95.2	95.7	113.8	101.4	184.0	86.7	145.0	114.0	65.0	107.5	56.0	115.6	126.3



「今月の目標」

食事について ふりかえろう

- ・正しいマナーで食べているかな？
- ・健康によい食事ができているかな？

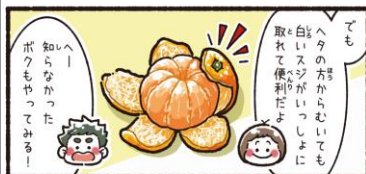


今月の地場野菜予定

○田倉農園

- ・だいこん
- ・こまつな
- ・ほうれんそう
- ・はくさい
- ・ねぎ
- ◎ねぎの葉も使います。

大豆の“豆”知識



みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食事に欠かせない食べ物です。



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはき・ぼたもち	赤飯	いとこ煮

冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数を、【 】がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず
○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとおなか健康になり、医者がいなくなるという意味。

Q2 ○○は○○屋
○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。

Q3 寒○○ 寒ばら寒かれい
寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。

Q4 煎り○○に花が咲く
部分に使う○○は燃えている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また表れていたものが再び咲くことをたとえ。

Q5 羹に懲りて○○を吹く
羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのたとえ。

