



献立

表



りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゆんばんにのらべています！すしすずおぼえてみましょう！

日	主食	汁物 主菜 副菜	あかの なかま		きの なかま		みどりの なかま		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	からだの調子を整えるもの (←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)		
1木	こぎつねごはん	いなかじる かぶのじゃこあえ	とりこ、あぶらあげ、なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、さとう、こんにやく	あぶら	にんじん、ごまつな	しょうが、かぶ、だいこん、ごぼう	519 kcal 23.1 g
2金	いわしのかばやきどん	せつぶんじる ひじきのために	いわし、だいず、あぶらあげ、かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、こんにやく	ごま、あぶら	にんじん、ごまつな	エリンギ、はくさい、ごぼう、ながねぎ	631 kcal 29.4 g
5月	うめなめし	とうふのすましじる ぶりだいこん	ぶり、かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、さとう	ごま	ごまつな、にんじん	うめ、だいこん、たけのこ、えのきたけ、ながねぎ	544 kcal 26.5 g
6火	アルファかまいのきのこごはん	とんじる ちくさやき	たまご、とうふ、とりこ、ぶたにく、みそ、あぶらあげ	ひじき	こめ、さとう、さいとも、こんにやく	あぶら	にんじん、ほうれんそう	しろぶどうジュース、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ながねぎ	731 kcal 24.7 g
7水	ドライカレー	こんさいサラダ いちご	だいず、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、だいこん、ごぼう、れんこん、いちご	660 kcal 24.6 g
8木	ホットドッグ	ポトフ キャロットゼリー	ウインナー、ベーコン、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、かんでん	パン、さとう、じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ、たまねぎ、かぶ、セロリー、りんご	586 kcal 31.6 g
9金	ケチャップライス	たまごやさいのスープ とりこにくるこしょうやき	ウインナー、とりこ、ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう	あぶら	トマト、にんじん、ごまつな	たまねぎ、グリーンピース、とうもろこし、しょうが、キャベツ、セロリー	596 kcal 25.3 g
13火	きびごはん	かいせんチゲにこみ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく、いか、えび、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう	あぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう	はくさい、キムチ、だいこん、ながねぎ、きりぼしだいこん、だいずもやし	569 kcal 29.4 g
14水	スパゲティートマトソース	ほうれんそうときのこのサラダ チョコレートケーキ	ぶたにく、レンズまめ、たまご	ぎゅうにゅう、なまクリーム	スパゲッティ、こむぎこ、チョコレート、さとう	あぶら、バター	にんじん、トマト、ほうれんそう	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、えのきたけ、キャベツ、とうもろこし	669 kcal 27.1 g
15木	にんじんごはん	もずくじる あげじゃがいもそぼろに	ぶたにく、とりこ、とうふ	ぎゅうにゅう、もずく	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、ごまつな	しょうが、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、はくさい、ながねぎ	620 kcal 24.2 g
16金	ドリア	ミネストローネ レモンドレッシングのサラダ	ハム、ツナ、ベーコン、だいず	ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、むぎ、こむぎこ、マカロニ、さとう	あぶら、バター	にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン、セロリー	583 kcal 22.4 g
20火	ごはん	だごじる さばのこみみやき はくさいのあさづけ	さば、とりこ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、さいとも、こむぎこ	ごま	にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、はくさい、かぶ、きゅうり、ごぼう、だいこん	611 kcal 29.2 g
21水	マーボーどん	たまごスープ いよかん	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、はるさめ	あぶら	にんじん	にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ、キャベツ、たまねぎ、いよかん	560 kcal 23.4 g
22木	ゆかりごはん	ちゃんこじる かつおのあずまに	かつお、とりこ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、しらたき	ごま、あぶら	こねぎ、にんじん	しょうが、ながねぎ、だいこん、はくさい、えのきたけ	602 kcal 28.9 g
26月	てりやきチキンバーガー	ジンジャーベジスープ マセドアンサラダ	とりこ、だいず	ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、セロリー	552 kcal 21.2 g
27火	コーンライス	ほたてのフィヤベース こんさいチップス	ほたてがい	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、さつまいも	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、しょうが、セロリー、れんこん、ごぼう	592 kcal 22.2 g
28水	そぼろごはん	ふゆやさいのみそしる わかさぎのなんぼんづけ	ぶたにく、とりこ、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかさぎ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、ごまつな	しょうが、グリーンピース、たまねぎ、きパプリカ、だいこん、はくさい、ながねぎ	589 kcal 28.2 g
29木	カレーうどん	いそあえ さつまいものあまに	ぶたにく	ぎゅうにゅう、のり	うどん、でんぶん、さつまいも、さとう	あぶら	にんじん、ごまつな	しょうが、しめじ、ながねぎ、もやし、えのきたけ	520 kcal 20.5 g

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
~2がつのきゅうしょくもくひょう~ しょくせいかつについて かんがえよう

節分行事食

イワシ
イワシを焼くにおいて鬼を追い払い、新年への願いを込めてイワシの骨に差して玄關に飾り、厄除けに役立ちます。

大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、その年の縁起の良い方向(東方=今年)は東北東を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

恵方巻き
太巻きを切らずに、その年の縁起の良い方向(東方=今年)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば
年越そばと同じように、新年への願いを込めてそばを出す「せおうし」として、こんにやくを食べる風習があります。

こんにやく
体の中にとまった砂(不要なもの)を出す「せおうし」として、こんにやくを食べる風習があります。

大豆のヒミツ

みなさん、大豆はなにをまますか？

大豆は、体にいい栄養が豊富です。また、腸の働きを助けてくれます。

5日(月) 立春献立

白い食べ物は邪気を払うと言われ、立春の日食べる風習があります。

給食では、旬の食材と「豆腐」を使った献立にしました。

6日(火) 避難訓練献立【α化米使用】

西東京市は、災害時の非常用食糧としてα化米を備蓄(ローリングストック)しています。

避難訓練に合わせて、給食にもα化米が登場します。

14日(水) バレンタインデー献立

兵士の結婚が禁じられていたローマ帝国。兵士をかわいそうに思った司祭のヴァレンタインスは、こっそり兵士たちの結婚式を行いました。これが語り継がれ、ヴァレンタインスへの感謝の気持ちこめて、バレンタインデーがうまれました。

15日(木) 体力向上献立【3学期:ビタミン】

風邪等が流行する時期です。まずは、1日3回の食事で生活習慣を整えましょう。

16日(金) 音楽会献立【献立の頭文字は「ドレミソ」】

音楽の小林先生と相談をして、音楽会をイメージした献立にしました。

給食も、合奏・合唱もじつくりと味わい楽しみましょう！

20日(火) 食育の日献立

お箸を使った和食の献立にしています。目指せ、お箸マスター！

22日(木) 5・6年生 お別れパーティ大会献立

様々な場面で、6年生から5年生へバトンの受け渡しが始まっています。給食は、そんな住吉小の高学年の姿をイメージした献立にしました。

27日(火) 北海道産ホタテの無償提供

お花が落ちて生まれるから「落花生」。王の中で育つお豆です。

大豆のヒミツ

大豆は、体にいい栄養が豊富です。また、腸の働きを助けてくれます。

14日(水) バレンタインデー献立

兵士の結婚が禁じられていたローマ帝国。兵士をかわいそうに思った司祭のヴァレンタインスは、こっそり兵士たちの結婚式を行いました。これが語り継がれ、ヴァレンタインスへの感謝の気持ちこめて、バレンタインデーがうまれました。

15日(木) 体力向上献立【3学期:ビタミン】

風邪等が流行する時期です。まずは、1日3回の食事で生活習慣を整えましょう。

16日(金) 音楽会献立【献立の頭文字は「ドレミソ」】

音楽の小林先生と相談をして、音楽会をイメージした献立にしました。

給食も、合奏・合唱もじつくりと味わい楽しみましょう！

20日(火) 食育の日献立

お箸を使った和食の献立にしています。目指せ、お箸マスター！

22日(木) 5・6年生 お別れパーティ大会献立

様々な場面で、6年生から5年生へバトンの受け渡しが始まっています。給食は、そんな住吉小の高学年の姿をイメージした献立にしました。

27日(火) 北海道産ホタテの無償提供

お花が落ちて生まれるから「落花生」。王の中で育つお豆です。

お花が落ちて生まれるから「落花生」。
王の中で育つお豆です。