



2月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和7年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	○	節分 献立 せつぶんごはん		いわしの たつたあげ	せつぶんのすましじる おにまんじゅう	牛乳,ひじき,大豆,いわし,豆腐, かまぼこ,調理用牛乳,液卵	米,油,砂糖,でん粉,薄力粉,さつ まいも	にんじん,椎茸,しょうが,えの きたけ,しめじ,ながねぎ,こま つな	646 kcal 25.4 g 20.3 g 1.8 g
4火	○	ドライカレー		こまつなサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳,豚肉,大豆,ヨーグルト	米,麦,油,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー, 玉葱,にんじん,マッシュルー ム,レーズン,こまつな,はくさ い,ホールコーン,黄桃缶,パイ ン缶,みかん缶	665 kcal 24.1 g 21.5 g 2.1 g	
5水	○	わかめごはん	ぶりのゆうあんやき	もやしのおかかあえ とんじる	牛乳,わかめ,ぶり,おかか,豚肉, 豆腐,白みそ,赤みそ	米,砂糖,油,じゃがいも,こんに ゃく	ゆず,もやし,こまつな,にんじ ん,ごぼう,だいこん,ながねぎ	568 kcal 25.9 g 19.8 g 2.3 g	
6木	○	キムチ チャーハン	ひじきいり はるまき	きりぼしだいこんのナムル わかめスープ	牛乳,豚肉,液卵,ベーコン,豆腐, 生わかめ	米,麦,油,春雨,砂糖,でん粉,春巻 きの皮,薄力粉,ごま油,白いりご ま	にんじん,ながねぎ,白菜キム チ,しょうが,たけのこ,切干し 大根,もやし,きゅうり,にんに く,玉葱,えのきたけ	584 kcal 19.9 g 22.8 g 2.7 g	
7金	○	西東京市内共通体力向上献立 はちみつ レモントースト		さけとほうれんそうの シチュー	にんじんサラダ オレンジ	牛乳,さけ,鶏肉,調理用牛乳,生 クリーム,ツナ	食パン,はちみつ,バター,砂糖, 油,じゃがいも,薄力粉	レモン,玉葱,はくさい,ほうれ んそう,にんじん,清見オレンジ	577 kcal 23.6 g 26.9 g 1.7 g
10月	○	ごはん ようふうぶりかけ	れんこん グラタン	しおとんじる りんご	牛乳,ベーコン,おかか,鶏肉,調 理用牛乳,白みそ,チーズ,豚肉	米,バター,油,さと芋,マカロニ, 薄力粉,マヨネーズ	にんじん,ながねぎ,玉葱,れん こん,ごぼう,はくさい,えのき だけ,もやし,りんご	677 kcal 22.8 g 25.7 g 1.7 g	
12水	○	初午 献立 いなりすし		いかのこうみやき	だいこんのゆかりあえ とりごぼうじる	牛乳,油揚げ,いか,鶏肉,白みそ, 赤みそ	米,砂糖,油,じゃがいも,こんに ゃく	しょうが,にんにく,ながねぎ, だいこん,ごぼう,はくさい,に んじん	574 kcal 26.7 g 20.8 g 2.6 g
13木	○	ごはん	さばのピリからやき	おひたし ごじる	牛乳,さば,おかか,豚肉,大豆,赤 みそ,白みそ	米,油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,もやし,ほうれんそ う,だいこん,にんじん,ながね ぎ	593 kcal 25.1 g 22.9 g 1.9 g	
14金	○	バレンタイン 献立 スパゲッティ シーフードクリームソース		だいこんとみずなのサラダ ガトーショコラ	牛乳,ベーコン,いか,むきえび,調 理用牛乳,生クリーム,白みそ,液 卵	スパゲッティ,オリーブ油,油, 薄力粉,砂糖,バター,チョコッ プ,粉砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,はくさい,しめじ,ながね ぎ,だいこん,水菜	626 kcal 24.4 g 24.0 g 2.4 g	
17月	○	ゆかりごはん	マスのてりやき	にくじゃが のっぺいじる	牛乳,ゆかりぶりかけ,ます,豚 肉,豆腐,油揚げ	米,砂糖,でん粉,じゃがいも,こ んにゃく,油,さと芋,こんにゃく	しょうが,にんじん,玉葱,いん げん,だいこん,ごぼう,椎茸, ながねぎ,こまつな	581 kcal 27.1 g 16.1 g 2.3 g	
18火	○	チキンライス	ししゃもの カレーあげ	ふんわりたまごスープ ダイコンサラダ	牛乳,鶏肉,ししゃも,ベーコン, 粉チーズ,たまご	米,油,薄力粉,パン粉,砂糖	玉葱,にんじん,グリーンピース, こまつな,しょうが,ホールコー ン,だいこん,きゅうり	591 kcal 23.7 g 23.1 g 2.7 g	
19水	○	ごはん	ぶたにくの やながわふう	わかめとチンゲンサイの キムチあえ かすじる	牛乳,豚肉,豆腐,液卵,生わかめ, 豚肉,白みそ	米,砂糖,油,じゃがいも,さと芋, こんにゃく	にんじん,ごぼう,玉葱,いんげ ん,チンゲン菜,きゅうり,もや し,白菜キムチ,しょうが,だい こん,はくさい,えのきたけ, ながねぎ	583 kcal 23.8 g 18.6 g 2.4 g	
20木	○	6年1組考案 お祝い膳 ホタテいり ちらしすし		とんかつ	かいそうサラダ おいわいすましじる はなぼんかん	牛乳,ほたて,油揚げ,液卵,きざ みのり,豚肉,海草ミックス,豆 腐,なると,生わかめ	米,砂糖,油,薄力粉,パン粉,あら れ麩	椎茸,れんこん,にんじん,絹さ や,キャベツ,きゅうり,玉葱, たけのこ,しめじ,ながねぎ, ぼんかん	660 kcal 27.3 g 20.8 g 3.2 g
21金	○	もやしラーメン	ジャンボシューマイ	りんごゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,アガー	蒸し中華めん,油,でん粉,しゅう まいの皮,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,きくらげ,もやし, ながねぎ,ら,こまつな,玉葱, 椎茸,グリーンピース,りんごジ ュース,りんご缶	597 kcal 24.5 g 18.5 g 2.8 g	
25火	○	コーンちやめし	コロッケ	はくさいのしおこんぶあえ かきたまじる	牛乳,豚肉,塩昆布,豆腐,たまご	米,麦,じゃがいも,油,薄力粉, パン粉,でん粉	ホールコーン,玉葱,にんじん, はくさい,たけのこ,椎茸, ながねぎ,ほうれんそう	586 kcal 20.3 g 17.3 g 2.7 g	
26水	○	マーボーどん		はるさめとわかめのサラダ りんご	牛乳,豆腐,豚肉,赤みそ,生わか め	米,麦,油,砂糖,でん粉,春雨, 白いりごま,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱, ながねぎ,たけのこ,ら,椎茸, きゅうり,キャベツ,だいこん, りんご	575 kcal 23.0 g 18.5 g 2.4 g	
27木	○	ごはん	さかなのフライ	キャベツとコーンのサラダ やさいのとうにゅうじる	牛乳,さめ,豚肉,油揚げ,豆乳, 白みそ,赤みそ	米,薄力粉,パン粉,油,砂糖, じゃがいも	キャベツ,ホールコーン, ほうれんそう,玉葱,にんじん, だいこん,はくさい,ながねぎ, こまつな	644 kcal 24.9 g 22.6 g 2.1 g	
28金	○	6年わかば考案 お祝い膳 エクレアパン		ハンバーグいり カレーポトフ	キャロットラペ いちごさわやかゼリー	コーヒー牛乳,ホイップクリー ム,ツナ,鶏肉,粉寒天,アガー	コッペパン,コーティングチョコ レート,白すりごま,油,でん 粉,じゃがいも,砂糖	にんじん,らっきょう漬,玉葱, ながねぎ,キャベツ,セロリー, いちご	624 kcal 20.3 g 25.7 g 1.4 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



＜今月の地場野菜＞

こまつな、大根、ほうれん草

西東京市で収穫されたものです。

※天候等により他地区になることもあります。



6年生 卒業お祝い膳を作ろう

海老は、「曲がった腰と長いひげ」から長寿を表現するとして、古くから慶事に用いられてきた食材です。日本では昔から、お祝いの気持ちなどを食材で表す風習があります。6年生はこのようなことを学び、自分たちの卒業をお祝いする気持ちを「卒業お祝い膳」として表現することにしました。

2月と3月の献立にクラスごとのお祝い膳が登場します。どんな意味が込められているのか、ぜひ考えてみてください。