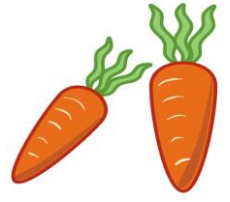




2月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい			血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
1 木	チョコチップ パン	牛乳	ペッパーチキン はくさいサラダ カレースープ	牛乳 とり肉 ハム ウインナー ぶた肉	パン さとう あぶら	にんにく はくさい にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ
2 金	だいず ごはん	牛乳	いわしのかばやき なばなのあえもの せつぶん汁	牛乳 だいず 油あげ いわし とうふ かまぼこ	こめ かたくり粉 あぶら さとう ごま	しらたき にんじん しょうが なばな もやし ほうれん草 長ねぎ
5 月	セルフハム カツバーガー	牛乳	だいこんのチャウダー みかん	牛乳 ハム たまご ベーコン ぶた肉 生クリーム	パン こむぎ粉 パン粉 あぶら じゃがいも	キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん みかん
6 火	ひじき ごはん	牛乳	さばのぶんかぼし だまこ汁	牛乳 ひじき 油あげ とり肉 ぶた肉 さば	こめ さとう だまこ	ごぼう にんじん はくさい えのき こまつな 長ねぎ
7 水	ごはん のりのつくた煮	牛乳	とりとさといものゆずみそ煮 さんしょくおひたし みかん	牛乳 のり とり肉 ちくわ みそ かつおぶし	こめ さとう あぶら さといも ちくわぶ	こんにゃく たけのこ しいたけ にんじん ごぼう ゆず もやし こまつな みかん
8 木	みそキムチ ラーメン	牛乳	コーンソテー 洋なしのヨーグルトかけ	牛乳 ぶた肉 みそ ハム ヨーグルト	めん あぶら バター さとう	にんにく しょうが もやし 長ねぎ キムチ コーン 赤ピーマン 洋なし
9 金	パエリア	牛乳	トマトとたまごのスープ パリパリサラダ きよみ	牛乳 とり肉 えび いか ぶた肉 たまご	こめ あぶら バター かたくり粉 さとう ワンタン皮	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト だいこん もやし きよみ
13 火	ほたての 中華おこわ	牛乳	とりのごまだれかけ ワンタンスープ	牛乳 ほたて えび ハム とり肉 ぶた肉 なると	こめ あぶら さとう すりごま ワンタン皮	たけのこ にんじん もやし 長ねぎ
14 水	ミートカレー ライス	プレーン ジョア	ビーンズサラダ デコポン	ジョア ぶた肉 白いんげん	こめ じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり デコポン
15 木	米粉ミックス パン	牛乳	タンドリーチキン ポークシチュー だいこんのツナあえ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ぶた肉 ツナ	パン あぶら バター じゃがいも こむぎ粉	玉ねぎ にんにく にんじん だいこん きゅうり
16 金	ごはん	牛乳	マーボーどうふ バンサンスー はるみ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ら キャベツ きゅうり はるみ
19 月	こまつな ごはん	牛乳	みそにこみおでん のりあえ みかん	牛乳 油あげ かつお節 生あげ はんぺん みそ のり	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ちくわぶ	こんにゃく こまつな だいこん にんじん キャベツ みかん
20 火	きんぴら ごはん	牛乳	しろみざかなの西京やき こづゆ	牛乳 ぶた肉 みそ ぎんだら ほたて	こめ あぶら さとう ごま 麩(ふ)	しらたき こんにゃく ごぼう にんじん きくらげ しいたけ さや
21 水	シシ ジュシー	牛乳	イナムドゥチ サーターアングギー	牛乳 ぶた肉 こんぶ かまぼこ 生あげ みそ たまご	こめ あぶら こむぎ粉 ごま さとう	こんにゃく にんじん しょうが だいこん しいたけ
22 木	しょうゆ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルトゼリー	牛乳 ぶた肉 なると ベー コン ヨーグルト かんてん	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし 長ねぎ こまつな メンマ ほうれん草 コーン
26 月	キムチ チャーハン	牛乳	トッポギスープ チョレギサラダ せとか	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 ハム	こめ あぶら さとう トッポギ ごま	にんにく しょうが キムチ 長ねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ みずな せとか
27 火	ツナ トースト	牛乳	はくさいのクリーム煮 フレンチサラダ はるか	牛乳 ツナ ぶた肉 ベーコン 生クリーム	パン マヨネーズ じゃがいも こむぎ粉 バター あぶら さとう	玉ねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり はるか
28 水	きのこ ごはん	牛乳	ぶりだいこん やさいのこうみあえ みかん	牛乳 とり肉 油あげ ぶり	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	こんにゃく にんじん しめじ まいたけ しょうが だいこん しいたけ キャベツ きゅうり みかん
29 木	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ りんご ポテトフレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 生クリーム ハム	こめ あぶら こむぎ粉 さとう バター じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん きゅうり りんご

※食材は都合により変更する場合があります。