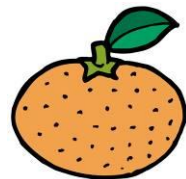




2月のこんだてひょう



令和6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
3月	だいず ごはん	牛乳	いわしのかばやき ほうれんそうのあえもの 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 ほうれんそう もやし にんじん みずな 長ねぎ
4火	ツナ トースト	牛乳	ボルシチ もやしのサラダ	牛乳 ツナ ぶた肉 ウインナー	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう ごま	玉ねぎ だいこん にんじん ビート セロリー キャベツ トマト もやし
5水	きんぴら ごはん	牛乳	しろみざかなのてりやき こづゆ	牛乳 ぶた肉 ぎんだら ほたて	こめ あぶら さとう ごま さといも 麴(ふ)	ごぼう にんじん きくらげ しいたけ さや
6木	白みそ ラーメン	牛乳	キャベツのオイスターいため もののヨーグルトあえ	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン ヨーグルト	めん あぶら ごま さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ コーン メンマ みずな
7金	ごはん	牛乳	のりのつくだに とりとさといものゆずみそ煮 三色おひたし	牛乳 のり とり肉 ちくわ みそ かつお節	こめ さとう あぶら さといも じゃがいも 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
10月	わかめ ごはん	牛乳	つくねバーグ みずなのサラダ なめこ汁	牛乳 わかめ とり肉 とうふ みそ	こめ あぶら パン粉 さとう かたくり粉	しょうが 玉ねぎ キャベツ みずな にんじん なめこ 長ねぎ
12水	冬やさいの カレーライス	ミルク コーヒー	フレンチサラダ	ミルクコーヒー ぶた肉	こめ あぶら じゃがい も こむぎ粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん はくさい だいこん キャベツ きゅうり
13木	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 さば ぶた肉	こめ さとう だまこもち	ごぼう にんじん はくさい えのき こまつな 長ねぎ
14金	スパゲッティ ボロネーゼ	牛乳	グリーンサラダ チョコレートケーキ	牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉 たまご	めん あぶら さとう こむぎ粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい
17月	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 ワンタン皮 さとう	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
18火	ちゃんこ うどん	牛乳	青のりポテト デコポン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ みそ 青のり	めん あぶら じゃがいも	しらたき しょうが えのき にんじん はくさい みずな 長ねぎ デコポン
19水	ごはん	牛乳	しせんどうふ バンサンスー はるみ	牛乳 とうふ ぶた肉	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	チンゲン菜 しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり はるみ
20木	ごはん	牛乳	いかのからあげ チョレギサラダ キムチとたまごのスープ	牛乳 いか ハム わかめ とり肉 かまぼこ たまご	こめ じょうしん粉 あぶら さとう ごま かたくり粉	しょうが きゅうり にんじん キャベツ みずな にんにく キムチ 長ねぎ
21金	ピザ トースト	牛乳	冬やさいのポトフ きよみ	牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉 ウインナー	パン あぶら じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム だいこん かぶ にんじん はくさい セロリー きよみ
25火	さんま ごはん	牛乳	はくさいのいそあえ すまし汁	牛乳 さんま のり とうふ かまぼこ	こめ かたくり粉 あぶら さとう	しょうが はくさい にんじん えのき 長ねぎ
26水	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ せんぎりポテトサラダ	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 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん きゅうり ほうれんそう
27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 ウインナー	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
28金	にんじん ごはん	牛乳	ちぐさやき さつま汁 デコポン	牛乳 とり肉 たまご とうふ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも	こんにゃく にんじん 玉ねぎ しいたけ ピーマン だいこん ごぼう 長ねぎ デコポン

※食材は都合により変更する場合があります。