



2月のこんだてひょう



令和7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	
2月	うめちりめん ごはん	牛乳	つくねバーグ ぼんかん キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 生あげ みそ	こめ あぶら パン粉 さとう	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん こまつな えのき 長ねぎ ぼんかん
3火	だいず ごはん	牛乳	いわしのかばやき はくさい漬け 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	にんじん しょうが はくさい ほうれん草 長ねぎ
4水	てりやき チキン トースト	牛乳	ポルシチ はるか	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉 ウインナー	パン さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	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 はるか
5木	ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ かんこく風にくじゃが キャベツのごまふうみ	牛乳 ひじき ちくわ ぶた肉 かつおぶし	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくり粉	こんにゃく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ
6金	五目あんかけ やきそば	牛乳	青のりポテト いちご	牛乳 ぶた肉 いか えび 青のり	めん あぶら かたくり粉 じゃがいも あぶら	しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ こまつな はくさい いちご
9月	えのき ごはん	牛乳	さばのこうみやき こづゆ	牛乳 油あげ ぶた肉 さば みそ ほたて	こめ さとう ごま さといも 麩(ふ)	えのき にんじん しょうが にんにく きくらげ しいたけ さや
10火	ツナ トースト	牛乳	ふゆやさいのポトフ きよみ	牛乳 ツナ ぶた肉 ウインナー ベーコン	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	玉ねぎ だいこん はくさい にんじん かぶ セロリー きよみ
12木	こまつな チャーハン	牛乳	ワンタンスープ りんご	牛乳 ぶた肉 なんと たまご	こめ あぶら さとう ワンタン皮	しょうが にんじん こまつな 長ねぎ もやし りんご
13金	スパゲッティ ポロネーゼ	牛乳	グリーンサラダ チョコレートケーキ	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ たまご	スパゲッティ 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 ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい
16月	ばら てんどん	牛乳	だいこんのあさづけ すまし汁	牛乳 えび かまぼこ わかめ とうふ たまご	こめ こむぎ粉 あぶら かたくり粉 さとう ごま	まいたけ だいこん えのき 長ねぎ
17火	ごはん	牛乳	マーボーとうふ バンサンズー 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 にら キャベツ きゅうり はるみ
18水	ごはん	牛乳	ぶた肉のしぐれ煮 けんちん汁 いちご	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こんにゃく しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ いちご
19木	パンパン	牛乳	ポークシチュー りんご スパゲッティサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	パン あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター めん	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご
20金	★チキン カレーライス	のむ ヨーグルト	ブロッコリーサラダ きよみ	のむヨーグルト とり肉	こめ あぶら 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 ブロッコリー キャベツ
24火	さんま ごはん	牛乳	ゆずはくさい すまし汁	牛乳 さんま わかめ とうふ かまぼこ	こめ かたくり粉 あぶら さとう 麩(ふ)	しょうが きゅうり にんじん はくさい ゆず
25水	ミート ピラフ	牛乳	シーフードサラダ だいこんスープ みかん	牛乳 ベーコン ぶた肉 えび いか とり肉	こめ あぶら さとう バター	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん だいこん たけのこ 長ねぎ こまつな みかん
26木	★キムチ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー おかしなめだまやき	牛乳 ぶた肉 ベーコン かんてん 乳酸菌飲料	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし キムチ 長ねぎ ほうれん草 コーン もも
27金	なめし	牛乳	トンカツ みそ汁 コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご 油あげ みそ	こめ こむぎ粉 パン粉 あぶら さとう	だいこん葉 キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ だいこん こまつな

※食材は都合により変更する場合があります。★じるしはリクエストメニューです。

感染症が流行し始めています。「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

また、給食の前はていねいに手を洗いましょう。

