



令和3年度

2月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	火		ガーリックライス とりにくのディアブルふう ポトフ			
2	水		ちやめし かわりおでん そくせきづけ			
3	木		せつぶんうどん だいでとごさかなのあげに かんぺい(かんきつるい)			
4	金		べきんダックふうサンド ちゅうかスープ あんにとろろ			
7	月		かやくごはん わかさぎのなんばんづけ ぐたくさんみそしる	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし わかさぎ かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう かたくりこ・こめあぶら・さとう じゃがいも	ごぼう・にんじん・さやいんげん にんじん・たまねぎ・ピーマン にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
8	火		ふゆやさいのクリームパスタ コールスローサラダ オニオンスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム ベーコン	スパゲティ・こめあぶら・マーガリン・こむぎこ さとう・こめあぶら こめあぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ほうれんそう・ブロッコリー キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・パセリ
9	水		キムチチャーハン はるまき ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ぶたにく とりにく・たまご	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら はるまきのかや・こめあぶら・はるまき・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こむぎこ こめあぶら・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・ねぎ・はくさい・キムチ たけのこ・しいたけ・にんじん・にら にんじん・きくらげ・たまねぎ・ねぎ
10	木		ごはん・てづくりふりかけ ピリからにくじゃが もやしのあえもの	ちりめんじゃこ・かつおぶし・あおのり ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう こめあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こまつな・にんじん・もやし
14	月		ハヤシライス ハートのサクサクサラダ チョコレートむしケーキ	ぶたにく とうにゅう	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめこマカロニ・こめあぶら・さとう こむぎこ・ココア・さとう・チョコチップ	しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり
15	火		ごはん ほうれんそうのサラダ とんじる	ぶたにく ハム ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	ぶたにく さとう・かたくりこ さとう・ごま こめあぶら・こんにやく	しょうが ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな
16	水		シナモンアップルトースト くきわかめのサラダ カレーピーンズ	くきわかめ だいで・ぶたにく	しょうが・パン・りんご・ジャム・はちみつ・マーガリン こめあぶら・さとう・ごま こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう	シナモン・りんご もやし・だいこん・にんじん・きゅうり・にんにく しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・マッシュルーム・トマト
17	木		うめひじきごはん なまあげのひきにくあんかけ よしのじる	かつおぶし・ひじき なまあげ・ぶたにく とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら かたくりこ・そうめん	うめ・こまつな にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれんそう
18	金		みそラーメン かにサラダ はれひめ(かんきつるい)	ぶたにく・みそ ずわいがに	ちゅうかめん・ごまあぶら・ごま こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ)	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・たまねぎ・もやし・とうもろこし・ねぎ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・きゅうり はれひめ
21	月		ふゆやさいドリア いとかんてんのサラダ コンソメスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ いとかんてん ベーコン	こめ・こめあぶら・マーガリン・こむぎこ・パン こめあぶら・さとう こめあぶら	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー・パセリ きゅうり・きいろピーマン・にんじん・キャベツ たまねぎ・はくさい・にんじん・セロリ・とうもろこし・ほうれんそう
22	火		こんぶごはん ほっけのしおやき のっぺいじる	ぶたにく・あぶらあげ・きざみこんぶ・かつおぶし ほっけ とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう こめあぶら・さといも・こんにやく・かたくりこ	にんじん・ごぼう にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ・こまつな
24	木		にしとうきょうほうれんたらこもりりパスタ スパイシーポテト ペイザンヌスープ	たらこ・のり ウィンナー	スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ(ノンエッグ) じゃがいも・こむぎこ・こめあぶら こめあぶら	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・とうもろこし・グリーンピース
25	金		ごましおごはん くじらのたつたあげ とうふとかぶのみそしる	なっとう・かつおぶし くじら とうふ・わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごま しょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら	しょうが こまつな・にんじん・キャベツ・うめ かぶ・かぶのは・たまねぎ・ねぎ
28	月		ナン・キーマカレー マカロニサラダ はるみ(かんきつるい)	だいで・ぶたにく ハム	ナン・こめあぶら・こむぎこ・マーガリン マカロニ・こめあぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・りんご にんじん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ はるみ

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

☆今月の献立より☆

- ・3日(木) 行事食「節分」:
2月3日は節分なので、鬼型のかまぼこを入れた「せつぶんうどん」と、豆まきの豆と鬼を追い払うヒラギイワシにかけた、「だいでとごさかなのあげに」を作ります。
- ・4日(金) 世界の料理「中国(北京)」:
中国の北京で、2月4日から20日にオリンピックが、3月4日から13日にパリンピックが行われます。それに合わせ、この日は北京料理にしました。
- ・14日(月) 行事食「バレンタインデー」:
2月14日はバレンタインデーです。サクサクに揚げたハート型マカロニをのせたサラダと、チョコチップをたっぷり入れた蒸しケーキを、給食室からみなさんに送ります。
- ・8日(火)、9日(水)、15日(火)、18日(金)、21日(月):
給食委員会が考えた献立です。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。
- ・24日(水) めぐみちゃんメニュー:
めぐみちゃんメニュー事業に応募されたメニューを取り入れました。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

今月の目標

マナーを考えて食事をしよう

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友達とみんなで一緒に良い雰囲気の中で食べることができるように、一人一人が気をつけてほしいことです。食器の持ち方や姿勢などにも気を配ってみましょう。

今月の地場・産直野菜(予定)

- <都築農園より>
ねぎ
ほうれん草
- <本橋和利さんより>
キャベツ
ブロッコリー
だいこん
大根
- <中野雄一さんより>
こまつ菜
小松菜