



令和4年度

がつ

# 2月 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	水	にぎゅう う	メープルあげパン キャベツのサラダ ワンタンスープ	ぶたにく	コッパパン・こめあぶら・メープルシュガー こめあぶら・さとう こめあぶら・ワンタンのかわ・ごまあぶら	きゅうり・にんじん・キャベツ・ほうれんそう しょうが・たけのこ・にんじん・はくさい・ねぎ
2	木	にぎゅう う	こんぶごはん ほっけのしおやき いもだんごじる	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・こめあぶら・さとう じゃがいも・かたくりこ・さとう	にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな
3	金	にぎゅう う	せつぶんうどん だいでとこぎかなのあげに おにまんじゅう	ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし だいで・かえりにぼし	うどん かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま さつまいも・さとう・こむぎこ・じょうしんこ	にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう
6	月	にぎゅう う	からだかあたたまるドリア コーンフレークサラダ ふゆやさいたっぶりスープ	ぶたにく・だいで・チーズ ベーコン	こめ・こめあぶら・こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう・コーンフレーク こめあぶら	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・ブロッコリー きゅうり・にんじん・キャベツ はくさい・だいこん・たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな
7	火	にぎゅう う	ごはん たらなんばんづけ ほうれんそうのおひたし	ぶたにく・かつおぶし・みそ たら かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・さとう・こんにやく こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう	しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな しょうが・にんじん・たまねぎ・ピーマン キャベツ・にんじん・もやし・ほうれんそう
8	水	じゅう どう	カレーパン ふゆやさいたっぶり ポトフ	ぶたにく・だいで ベーコン・ウィンナー	コッパパン・こめあぶら・こむぎこ さとう こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが はくさい・だいこん・にんじん・ほうれんそう・にんにく・たまねぎ しょうが・にんにく・たまねぎ・セロリ・にんじん・かぶ・かぶのは・キャベツ
9	木	にぎゅう う	ごはん ほうれんそうののりあえ ぐだくさんみそじる	ぶたにく・だいで のり あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ こめあぶら・さとう	ほうれんそう・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・キャベツ・はくさい
10	金	にぎゅう う	やさいたっぶりタンメン ジャンボあげぎょうざ ゆきがふったみかんゼリー	ぶたにく・えび・かまぼこ ぶたにく アガー	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら ぎょうざのかわ・かたくりこ・ごまあぶら・こめあぶら・こむぎこ さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ねぎ キャベツ・にら・にんにく・しょうが みかんジュース・ナタデココ
13	月	にぎゅう う	ちやめし かわりおでん あさづけ	とりにく・あげボール・ちくわ・こんぶ・うずらたまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ じゃがいも・ちくわ・こんにやく	だいこん・にんじん キャベツ・にんじん・かぶ・かぶのは・きゅうり
14	火	にぎゅう う	ピザトースト とうにゅうコーンスープ ハートのフルーツポンチ	ハム・チーズ とりにく・とうにゅう かんてん	しょくパン・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ マカロニ	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマト しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん
15	水	にぎゅう う	ごはん とりにくのねぎしおやき くきわかめのあえもの	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし とりにく くきわかめ	こめ・おしむぎ こめあぶら・さとう さとう こめあぶら・さとう・ごま	しょうが・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こまつな しょうが・にんにく・ねぎ もやし・だいこん・にんじん・きゅうり・にんにく
16	木	じゅう どう	たらこスパゲティ クルートサラダ オニオンスープ	たらこ ベーコン	スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ(ノンエッグ) ワンタンのかわ・こめあぶら・さとう こめあぶら	たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり たまねぎ・パセリ
17	金	にぎゅう う	ゆかりごはん もやしのあえもの かぶのみそじる	とうふ・ぶたにく・ひじき あぶらあげ・わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ パンこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さとう	ゆかり たまねぎ・だいこん こまつな・にんじん・もやし かぶ・かぶのは・たまねぎ・ねぎ
20	月	にぎゅう う	ツナトースト ゆずドレッシングサラダ はくさいのクリームに	ツナ こなせらチン・こなかてん とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ	しょくパン・マヨネーズ(ノンエッグ) さとう さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・マカロニ・こむぎこ	たまねぎ・パセリ・とうもろこし にんじん・みかんジュース あかパプリカ・きいろパプリカ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・ゆず たまねぎ・にんじん・はくさい・ブロッコリー
21	火	にぎゅう う	なめし いかにのささあげ のっぺいじる	いか とりにく・かつおぶし きざみこんぶ	こめ・おしむぎ・ごまあぶら じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら ごま こめあぶら・さとう・こんにやく・かたくりこ	こまつな しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあんづけ にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう
22	水	にぎゅう う	とんこつラーメン てづくりにくまん みかん	なると・やきぶた・かつおぶし・こんぶ・とうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら こむぎこ・さとう・こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・ほうれんそう しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ みかん
24	金	にぎゅう う	ごもくごはん ちくさやき はくさいのあまずづけ じゃがいもとねぎのみそじる	ぶたにく・かつおぶし とりにく・ひじき・たまご・かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう・こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん にんじん・たまねぎ・ほうれんそう はくさい・にんじん・きゅうり たまねぎ・だいこん・だいこんは・えのきたけ・ねぎ
27	月	にぎゅう う	バターチキンカレー チャナカチュンバル いちご	とりにく・ヨーグルト・なまクリーム ひよこまめ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン・バター オリーブ油・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・トマト・りんご きゅうり・にんじん・たまねぎ・あかパプリカ・きいろパプリカ・レモン いちご
28	火	にぎゅう う	ごまごはん わかさぎのこはくあげ なっとうあえ	とうふ・たまご・かつおぶし わかさぎ なっとう・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま かたくりこ じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら	にんじん・こまつな しょうが ほうれんそう・にんじん・キャベツ・うめ

※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☆

- ・2日 郷土料理「北海道」:「いもだんごじる」は、じゃがいもを蒸してからつぶし、団子状にしたものを入れて煮込んだ郷土料理です。
- ・3日 行事食「節分」:節分に合わせ、鬼の形のかまぼこが入った「せつぶんうどん」、豆まきの豆と鬼を追い払うヒラギイワシにかけた「だいでとこぎかなのあげに」、角切りにしたさつまいもがゴツゴツ見えるのが鬼のツノや金棒に見えることから名づけられている「おにまんじゅう」を作ります。
- ・6日～10日 給食委員会が考えたメニューウィーク:給食委員会で1週間分の献立を考えました。詳しくは裏面をご覧ください。
- ・14日 行事食「バレンタインデー」:ハートがたくさん入ったフルーツポンチを、給食室からみなさんに送ります。
- ・20日 体力向上メニュー:風邪などの体調不良の予防に、たんぱく質やビタミンA、C、Eを含む食品を多く取り入れた献立です。
- ・27日 世界の料理「インド」:「バターチキンカレー」は、バターや生クリームを使い、辛みをおさえたココのあるカレーです。「チャナカチュンバル」のカチュンバルとは、「野菜を刻んでスパイスで和えたサラダ」のことをいいます。今回はチャナ(ひよこ豆)を加えたカチュンバルです。

## 今月の地場産直野菜(予定)

<都築勲さん> ほうれんそう・ねぎ  
<中野雄一さん> こまつな

## 今月の目標

### マナーを考えて食事をしよう

みなさんは、マナーを守って食事ができていますか? 食事マナーを考えることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。食事のマナーを見直してみよう。