



2月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和6年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	○	5-1の給食委員が考えた献立 ごはん		とりにくのソテー	かみかみあえ とんじる げんきみそ	牛乳、鶏肉、ゆでたまご、 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	米、油、砂糖、小麦粉、こんにゃく、 じゃがいも、油	にんじん、ピーマン、長ねぎ、 干し椎茸、生姜、にんにく、 だいこん、きゅうり、玉ねぎ、 はくさい、キムチ漬、ごぼう	659 kcal 27.6 g 23.9 g 2.5 g
2金	○	5-2の給食委員が考えた「節分」献立 わかめごはん		おろしポン酢 ハンバーグ	おにのサラダ ぐだくさんみそしる	牛乳、豚肉、いわし、大豆、 かまぼこ、豆腐、みそ	米、麦、油、パン粉、砂糖、でん粉	玉ねぎ、だいこん、あさつき、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 はくさい、にんじん、長ねぎ、 ほうれんそう、とうもろこし	618 kcal 27.6 g 22.4 g 2.8 g
5月	○	5-3の給食委員が考えた献立 きのこのわふうパスタ			だいこんラディッシュサラダ オニオンスープ	牛乳、ベーコン、豚肉、 ウインナー	スバゲティ、オリーブ油、 油、砂糖	にんにく、キャベツ、にんじん、 しめじ、干し椎茸、長ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、だいこん、 はつかだいこん、ブロッコリー、 玉ねぎ、パセリ、生姜	579 kcal 21.4 g 22.3 g 2.7 g
6火	○	6-1の給食委員が考えた献立 えびピラフ		チキングラタン	ポテトサラダ コーンスープ	牛乳、えび、鶏肉、調理用牛乳、 チーズ、ベーコン	米、麦、バター、油、マカロニ、 小麦粉、パン粉、じゃがいも、 マヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、ほうれんそう、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし	651 kcal 25.3 g 24.4 g 2.7 g
7水	○	6-2の給食委員が考えた献立 ごはん		さばのごまあげ	ブロッコリーサラダ わふうポトフ のりのつくだに	牛乳、のり、さば、みそ、 鶏肉、ウインナー	米、砂糖、でん粉、油、 ごま、マカロニ	生姜、ブロッコリー、 玉ねぎ、とうもろこし、 きゅうり、だいこん、にんじん、 はくさい、こまつな	694 kcal 25.4 g 29.6 g 2.0 g
8木	○	谷戸二小研究献立 うめういす		きんめだいの につけ	おかひじきあえ かきたまじる やとにのなつみかんゼリー	牛乳、きんめだい、 豆腐、たまご	米、砂糖、でん粉、しらたき、 油、ごま油	梅干し、しょうが、おかひじき、 はくさい、キャベツ、だいこん、 たけのこ、干し椎茸、にんじん、 長ねぎ、こまつな、 みかん果汁、甘夏みかん	610 kcal 26.2 g 16.9 g 2.7 g
9金	○	うくいすあげパン	キャベツの カレーに		マカロニソテー きよみオレンジ	牛乳、うくいすきな粉、 豚肉、ベーコン、ウインナー	パン、油、砂糖、マカロニ、 じゃがいも	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、 にんにく、生姜、セロリー、 にんじん、キャベツ、 清見オレンジ	608 kcal 24.4 g 25.2 g 2.6 g
13火	○	初午(2/12)の献立 ごもくいなりまし			やさいのふうみづけ きりたんぼ ぼんかん	牛乳、干ひじき、油揚げ、 昆布、鶏肉	米、砂糖、油、こんにゃく、 きりたんぼ	にんじん、干し椎茸、きゅうり、 キャベツ、だいこん、しょうが、 ごぼう、まいたけ、長ねぎ、 水菜、ぼんかん	606 kcal 22.1 g 21.7 g 2.2 g
14水	○	スバゲッティー シーフードクリームソース			だいこんとみずなのサラダ ガトーショコラ	牛乳、ベーコン、いか、えび、 調理用牛乳、みそ、 たまご、生クリーム	スバゲティ、オリーブ油、 油、小麦粉、バター、砂糖、 チョコレート	にんにく、生姜、にんじん、 玉ねぎ、はくさい、エリンギ、 しめじ、長ねぎ、だいこん、水菜	642 kcal 27.6 g 25.8 g 2.7 g
15木	○	むぎごはん	さかなの ホイル焼き		しおとんじる ようふうふりかけ いちご(2個)	牛乳、ベーコン、鰹節、さけ、 みそ、豚肉、豆腐	米、麦、バター、砂糖、 マヨネーズ、油	にんじん、長ねぎ、生姜、 にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 しめじ、えのきたけ、もやし、 いちご	623 kcal 29.5 g 24.7 g 1.5 g
16金	○	長縄週間：体力向上献立「風邪予防」 にんじんごはん		あげじゃがいもの そばろに	もすくじる	牛乳、豚肉、鶏肉、 もずく、豆腐	米、砂糖、じゃがいも、 油、でん粉	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 干し椎茸、グリーンピース、 生姜、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	619 kcal 21.7 g 20.6 g 2.5 g
19月	○	ごはん	キムチいり にくどうふ		ごぼうサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、しらたき、砂糖、 でん粉、マヨネーズ	こまつな、にんじん、だいこん、 しめじ、キャベツ、とうもろこし、 はくさい、キムチ漬、きゅうり、 ごぼう、長ねぎ、ぶどう	609 kcal 21.3 g 21.3 g 2.5 g
20火	○	ナンピザ			ガーリックポテト はくさいのクリームに いよかん	牛乳、豚肉、チーズ、 ベーコン、鶏肉、調理用牛乳	パン、オリーブ油、じゃがいも、 油、マカロニ、小麦粉、バター	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、こまつな、 いよかん	617 kcal 26.3 g 29.0 g 2.7 g
21水	セレクト	むぎごはん	ポークカレー		こまつなサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚肉、ヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、にんじん、 玉ねぎ、セロリー、トマト、もやし、 きゅうり、キャベツ、こまつな、 もも缶詰、パイン缶詰、みかん缶詰	586 kcal 16.3 g 11.0 g 2.4 g
22木	○	ほっかいどうのほたてとんどん			しらあえ どさんこじる	牛乳、ほたてがひ、豆腐、 豚肉、みそ	米、小麦粉、でん粉、油、こんにゃく、 砂糖、ごま、練りゴマ、 じゃがいも、バター	生姜、ほうれんそう、 にんじん、にんにく、だいこん、 とうもろこし、長ねぎ	605 kcal 27.4 g 22.7 g 2.5 g
26月	○	たきこみごはん	ちawanむし		だいがくいも ごじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、 かまぼこ、豚肉、大豆、みそ	米、砂糖、さつまいも、油、 水あめ、ごま油、さといも、 こんにゃく	しめじ、にんじん、生姜、 生しいたけ、みつば、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、こまつな	662 kcal 26.6 g 24.0 g 2.7 g
27火	○	ごはん	みそカツ		はくさいのこんぶあえ けんちんじる	牛乳、豚肉、みそ、昆布、 鶏肉、豆腐、油揚げ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、 ごま油、さといも、こんにゃく	きゅうり、はくさい、 だいこん、にんじん、ごぼう、 しめじ、干し椎茸	602 kcal 23.8 g 17.8 g 2.7 g
28水	○	きびゆかり ごはん	おでん		マカロニサラダ でこぼん	牛乳、さつまいも、 うずら卵、ちくわ、昆布	米、きび、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖、マカロニ、 マヨネーズ	ゆかり粉、だいこん、にんじん、 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、デコボン	622 kcal 23.1 g 15.9 g 2.6 g
29木	○	ごはん	すぶた		はるさめとわかめのサラダ あんにんフルーツ	牛乳、豚肉、わかめ、 調理用牛乳	米、でん粉、油、砂糖、 はるさめ、ごま油	生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、 たけのこ、ピーマン、干し椎茸、 きゅうり、キャベツ、だいこん、 みかん缶、パイン缶詰、もも詰	657 kcal 20.6 g 19.5 g 2.8 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。

※天候等により他地区になることもあります。

だいこん、ながねぎ、はくさい、キャベツ、こまつな、にんじん、ほうれんそう

★2月8日(木)が今年度最後の引き落とし日です。★
未納がないように通帳の残高をご確認の上、引き落としにご協力ください。
再引き落とし日は、2月19日(月)です。よろしくお願ひします。