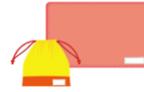




2月献立表



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,すめ,煮干し, 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, だけのこ,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 ホイルやき		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,鯉節,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, もすく,豆腐	米,砂糖,じゃがいも, 油,でん粉	にんじん,玉ねぎ,だけのこ, 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,デコポン	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 あんになフルーツ	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, だけのこ,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。