



2月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7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
3月	○	節分の献立 せつぶんごはん	いわしの たつたあげ	せつぶんすましじる おにまんじゅう	牛乳、ひじき、大豆、いわし、 豆腐、かまぼこ	米、油、砂糖、でん粉、 小麦粉、さつまいも	にんじん、干し椎茸、しょうが、 えのきたけ、しめじ、長ねぎ、 こまつな	628 kcal 25.3 g 20.9 g 2.1 g
4火	○	5年生の給食委員が考えた献立 わかめごはん	ぶりの てりやき	れんこんとひじきの マヨネーズあえ ごじる	牛乳、ぶり、ひじき、豚肉、 大豆、みそ	米、麦、砂糖、でん粉、 ごま、マヨネーズ、油、 さといも、こんにゃく	しょうが、れんこん、はくさい、 にんじん、キャベツ、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	621 kcal 26.0 g 24.1 g 2.6 g
5水	○	むぎごはん	マーボー 豆腐	はるさめサラダ わかめスープ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、 わかめ、鶏肉	米、麦、油、砂糖、ごま油、 でん粉、はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、 干し椎茸、だいのこ、長ねぎ、 にら、きゅうり、キャベツ、 だいこん	604 kcal 22.6 g 17.9 g 2.8 g
6木	○	初午の献立 こぎつね ごはん	ふくさたまご	ゆずあえ きりぼしだいこんの みそじる	牛乳、油揚げ、たまご、 みそ	米、油、砂糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 はくさい、だいこん、ゆず、長ねぎ、 切干しだいこん、えのきたけ	601 kcal 20.7 g 17.4 g 2.5 g
7金	○	うぐいす あげパン	カレーポトフ	マカロニソテー	牛乳、うぐいすきな粉、 きな粉、豚肉、ベーコン、 ウィンナー	パン、油、砂糖、マカロニ、 じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 にんにく、しょうが、セロリ、 にんじん、キャベツ	605 kcal 24.4 g 27.1 g 2.5 g
10月	はちみつ	チキンライス	キッシュロレーヌ	オニオンスープ	発酵乳、鶏肉、ハム、たまご、 調理用牛乳、生クリーム、 チーズ、ベーコン	米、バター、油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、パセリ、 グリーンピース、ほうれんそう、 しょうが	617 kcal 22.1 g 24.1 g 2.3 g
12水	○	6年生の給食委員が考えた献立 ごはん	れんこん ハンバーグ	ほうれんそうのおひたし とんじる	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 鰹節、油揚げ、みそ	米、パン粉、こんにゃく、 じゃがいも、油	玉ねぎ、れんこん、キャベツ、 ほうれんそう、えのきたけ、 しょうが、にんじん、ごぼう、 だいこん	608 kcal 24.5 g 21.3 g 2.6 g
13木	○	そぼろごはん	あげだし豆腐	ゆかりあえ わかめとはくさいの みそじる	牛乳、鶏肉、たまご、豆腐、 鰹節、わかめ、みそ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、 コーンスターチ、でん粉	しょうが、長ねぎ、キャベツ、 だいこん、ゆかり、はくさい、 玉ねぎ、えのきたけ	604 kcal 20.7 g 20.2 g 2.2 g
14金	○	クリームスープパグッティ		だいこんのサラダ ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 みそ、たまご、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、 油、小麦粉、バター、砂糖、 チョコレート	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、はくさい、エリンギ、 ほうれんそう、だいこん、 キャベツ、とうもろこし	610 kcal 20.9 g 24.8 g 2.4 g
17月	○	ごはん	さばのからみやき	じゃがいもそぼろに なめこのみそじる	牛乳、さば、豚肉、 油揚げ、みそ	米、砂糖、じゃがいも、 ごま、こんにゃく、油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、なめこ、 だいこん、こまつな	605 kcal 34.5 g 18.0 g 2.2 g
18火	○	長縄週間：体力向上献立「風邪予防」 はちみつレモン トースト	さけとほうれん そうのシチュー	にんじんサラダ	牛乳、さけ、鶏肉、ツナ、 調理用牛乳、生クリーム	パン、はちみつ、バター、 砂糖、油、じゃがいも、小麦粉	レモン、しょうが、玉ねぎ、 ほうれんそう、にんじん	619 kcal 25.3 g 25.9 g 2.0 g
19水	○	ターメリック ライス	キーマーカレー	コロコロポテトサラダ かんきつつい	牛乳、豚肉、大豆	米、麦、油、バター、小麦粉、 砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、トマト、きゅうり、 とうもろこし、なつみかん	615 kcal 18.6 g 16.5 g 2.0 g
20木	○	たきこみごはん	ひじきいり たまごやき	あげごぼうサラダ だいこんと ねぎのみそじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、 ひじき、たまご、大豆、みそ	米、もち米、砂糖、油	しめじ、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、干し椎茸、ごぼう、 キャベツ、こまつな、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ	606 kcal 24.4 g 21.5 g 2.5 g
21金	○	キムチうどん	きびなごの からあげ	さつまいもの きなこサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 きびなご、きな粉	うどん、油、ごま油、小麦粉、 でん粉、さつまいも、砂糖、 マヨネーズ	しょうが、にんにく、だいこん、 もやし、はくさい、干し椎茸、 にら、はくさい、キムチ漬け、 にんじん、キャベツ	601 kcal 22.2 g 23.1 g 2.5 g
25火	○	ごはん	ヤンニョムチキン	ビーフンいため ピリからたまごスープ	牛乳、鶏肉、コチジャン、 たまご、豆腐	米、でん粉、油、ごま、 ビーフン、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、キャベツ、にら、 干し椎茸、もやし、こまつな	618 kcal 26.0 g 22.0 g 2.1 g
26水	○	キャロット ライス	なまあげの チーズやき	はくさいのクリームに	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、 チーズ、鶏肉、調理用牛乳	米、バター、油、砂糖、 じゃがいも、小麦粉	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、 にんにく、マッシュルーム、 えのきたけ、はくさい	650 kcal 25.2 g 24.3 g 2.4 g
27木	○	ごはん	つくねやき	マカロニサラダ ふのみそじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	米、パン粉、砂糖、でん粉、 マカロニ、マヨネーズ、麩	玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、 しょうが、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、だいこん、 こまつな	606 kcal 23.7 g 18.0 g 2.1 g
28金	○	チーズむしパン	じゃがいもと レバーの あまからあげ	やさいのこんぶあえ にゅうめん	牛乳、調理用牛乳、たまご、 チーズ、豚レバー、昆布、 かまぼこ、油揚げ	小麦粉、砂糖、バター、油、 でん粉、じゃがいも、 ごま、そうめん	しょうが、はくさい、だいこん、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、長ねぎ、こねぎ	614 kcal 24.9 g 27.7 g 2.3 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、はくさい、こまつな、ほうれんそう



冬の牛乳は味が濃い！？

牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさ、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味