

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質 ^(g)	
1	金	給食実施なし							
4	月	クルミとひじきの ごはん		鯖の西京焼き 金時豆の甘煮 吉野汁	さわら 金時豆 油揚げ ひじき 絹ごし豆腐 鶏肉 かまぼこ 西京みそ 飲用牛乳	米 もち米 くるみ サラダ油 三温糖 でんぷん粉	干し椎茸 人参 小松菜 たいこん 長ネギ 生姜	757 36.9	
5	火	麦入りごはん		白身魚の酢豚風 わんたんスープ くだもの(はるか)	白身魚 うずら卵 鶏肉 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 揚げ油 わんたん皮 じゃがいも	白菜 長ネギ きくらげ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 青梗菜 生姜 黒大豆もやし くだもの(はるか)	861 31.8	
6	水	黒砂糖パン		ツヴィーベルクーヘン アイントップ ザワークラウド	ウインナー ボークハム 豚肉 たまご 調理用牛乳 生クリーム チーズ 飲用牛乳	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ セロリ 人参 コーン	843 37.5	
7	木	天丼(かき揚げ)		じゃこ和え あおさ汁 くだもの(はるみ)	えび いか ちりめんじゃこ あおさ海苔 かまぼこ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 揚げ油	白菜 小松菜 ごぼう 人参 玉ねぎ たいこん 長ネギ くだもの(はるみ)	721 30.3	
8	金	きつねうどん		ごま和え くだもの(りんご)	油揚げ 鶏肉 飲用牛乳	うどん 練りごま 炒りごま 三温糖	小松菜 干し椎茸 長ネギ 人参 たいこん りんご	720 30.9	
12	火	ゆかりちりめん ごはん		茶碗蒸し ひじき和え 豚汁	たまご ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき 木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 炒りごま ごま油 三温糖 さといも こんにゃく	たいこん 小松菜 ごぼう 人参 三つ葉 長ネギ 干し椎茸 コーン えだまめ	769 32.4	
13	水	シャキシャキ バーグバーガー		ポテトサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン ツナ	丸パン パン粉 サラダ油 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	れんこん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ セロリ 人参 生姜 コーン みかんジュース	760 27.5	
14	木	ミートソース スパゲッティ		ハートのカリカリサラダ チョコレートケーキ	豚ひき肉 粉チーズ たまご 生クリーム ココア粉 飲用牛乳	スパゲッティ サラダ油 三温糖 オリーブ油 揚げ油 上白糖 粉糖 米粉マカロニ 小麦粉 バター ミルクチョコレート	玉ねぎ セロリ 人参 生姜 キャベツ にんにく きゅうり	974 31.1	
15	金	ほうれん草の カレーライス		シーフードサラダ くだもの(いちご)	えび いか わかめ 鶏肉 粉チーズ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 三温糖 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく	817 27.9	
18	月	塩ラーメン		鶏肉とカシューナッツ の炒めもの 大学芋	豚肉 鶏肉 なた 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 カシューナッツ オイスターソース 三温糖 水あめ 揚げ油 黒ごま	キャベツ 長ネギ 小松菜 人参 黒大豆もやし きくらげ 生姜 にんにく	844 29.2	
19	火	わかめごはん		鮭フライ 辛味みそ和え きりたんぼ汁	鮭 わかめ 油揚げ 鶏肉 白みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま 小麦粉 乾パン 粉 揚げ油 三温糖 サラダ油 生パン粉 きりたんぼ こんにゃく	小松菜 キャベツ 玉ねぎ 黒大豆もやし 人参 ごぼう 大根 長ネギ	880 38.9	
20	水	照り焼きチキン ピザトースト		じゃがいもとブロックリー のソテー 卵とトマトのスープ	鶏もも肉 ベーコン チーズ たまご 飲用牛乳	食パン マヨネーズ オリーブ油 三温糖 じゃがいも	ブロックリー エリンギ 玉ねぎ キャベツ セロリ しめじ 人参 ホールトマト ピーマン にんにく	794 35.7	
21	木	肉みそキャベツ丼		カリカリ大豆のサラダ けんちん汁 くだもの(いよかん)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん粉 サラダ油 ごま油 揚げ油 糸こんにゃく	キャベツ 長ネギ 小松菜 人参 黒大豆もやし きくらげ 生姜 にんにく	866 33.5	
22	金	キムチチャーハン		白身魚のフリッター 豆腐とわかめのスープ くだもの(ぼんかん)	白身魚(メルーサ) 豚肉 調理用牛乳 絹ごし豆腐 わかめ 鶏肉 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 白炒りごま ごま油 ベーキング粉	白菜キムチ漬 長ネギ 人参 干し椎茸 たけのこ ぼんかん	761 34.7	
25	月	菜めし		メンチカツ お浸し どさんこ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豚もも肉 かつお節 わかめ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ごま油 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 揚げ油 バター サラダ油 じゃがいも	小松菜 玉ねぎ 白菜 人参 コーン	903 35.6	
26	火	ナン		大豆入りカレーミート ブツonサラダ くだもの(デコボン)	大豆 豚ひき肉 飲用牛乳	ナン 小麦粉 バター サラダ油 アーモンド 三温糖	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン	737 29.4	
27	水	エビチリ丼		春雨サラダ コーンと卵の中華スープ くだもの(甘平)	えび たまご なた ボークハム 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 白炒りごま でんぷん粉	玉ねぎ 長ネギ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 青梗菜 甘平	789 32.1	
28	木	チキンライス		ジンジャーベジスープ レモンケーキ	鶏もも肉 調理用牛乳 たまご 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター 三温糖 ベーキング粉 サラダ油 じゃがいも	トマトジュース さやいんげん マッシュルーム 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 生姜 レモン	820 23.0	

給食だより 2月

西東京市立ひばりが丘中学校



2月の献立より

6日(水) ツヴィーベルクーヘン/ザワークラウト/アイントップフ

ドイツの郷土料理です。ツヴィーベルクーヘンは、キッシュ、アイントップフは、ポトフのような料理です。

8日(金) きつねうどん

3年生よりのリクエスト給食より検討したものです。(6月29日の献立より)

13日(水) シャキシヤキバーグバーガー

れんこんと玉ねぎの食感を楽しめる料理です。荒みじんにして食感が残るように工夫して調理します。

14日(木) ハートのカリカリサラダ (バレンタインにちなんだ料理)

ハートの形をした米粉マカロニをサラダにトッピングします。米粉のみで作られたマカロニを使います。

14日(木) ミートソーススパゲッティ/チョコレートケーキ

3年生よりのリクエスト給食より検討したものです。(昨年度の献立より)

2月の予定について

7日(木)8日(金)は、一学年スキー教室です。また、12日(火)は振替休日です。この日は一学年のみ給食実施なしとなります。

22日(金)都立一般入試日のため、3学年のみ給食実施なしです。

詳しい情報につきましては、学年のお知らせなどでご確認をお願いします。

お知らせ

新年度に向けた給食・家庭弁当選択申込書を2月上旬に配布予定です。

提出期限は、2月26日(火)となります。ご協力よろしくお願いたします。

リクエスト給食について

3年生の保健給食委員会の生徒の皆さんを中心として、卒業が近づいている3年生全体のリクエストメニューを考えて集計してもらいました。ただ食べたい料理を挙げるだけでなく、旬の食材や食物アレルギーを持つ仲間のことなども考えながら検討してきたものです。調理校である住吉小学校の栄養士さんとも相談して検討してまいりました。先月に引き続き、2月の献立の中でも取り入れています。

他の学年の皆さんも、3年生がどんなメニューを考えたのか、ぜひ関心を持ってみましょう。どうぞお楽しみに。



西東京市農産物キャラクターめぐみです。1月の給食では、西東京市の農家さんより小松菜、白菜、人参、キャベツ、ブロッコリー、かぶなどの新鮮な地場野菜を納品していただきました。