



令和 3年 2月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	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 たんぱく質
1・月		あんかけ焼きそば	豚肉 えび うすら卵	中華めん 油 でん粉 ごま油 オイスターソース	人参 玉ねぎ 白菜 もやし 椎茸	858 kcal 34.0 g
		たこ揚げポテト	たこ のり おかか	じゃが芋 小麦粉 油	長ねぎ 生姜	
		わかめと白菜のスープ	鶏肉 わかめ	春雨 油	生姜 白菜 人参 長ねぎ きくらげ	
2・火		大豆ごはん	大豆	米 砂糖 ごま油		800 kcal 37.9 g
		鰯（いわし）の竜田揚げ	鰯（いわし）	でん粉 油	にんにく 生姜	
		切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ	油 砂糖	切干大根 人参 椎茸	
		節分汁	かまぼこ 豆腐		エリンギ 小松菜	
3・水		ごまごはん		米 ごま		907 kcal 34.1 g
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖 でん粉	人参 筍 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう	
		タイピーエン（太平燕）	豚肉 なんと えび うすら卵	春雨 ごま油	にんにく 生姜 白菜 もやし チンゲン菜	
		柑橘類（かんきつるい）			柑橘類（かんきつるい）	
2年：給食なし		ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米 麦 油 砂糖	れんこん 人参 椎茸	740 kcal 34.0 g
4・木		鶏肉の黒こしょう焼き	鶏肉		生姜	
		白菜のおひたし	おかか		白菜 人参 小松菜	
		たぬき汁	豆腐 油揚げ みそ	油 こんにゃく	生姜 大根 えのきたけ 長ねぎ	
5・金		ヨーグルッパ	乳酸菌飲料			722 kcal 27.4 g
		ナン		パン		
		レンズ豆入りカレーミート	レンズ豆 豚肉	小麦粉 バター 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	
		根菜サラダ		油 砂糖 ごま	人参 大根 ごぼう れんこん	
		柑橘類（かんきつるい）			柑橘類（かんきつるい）	
8・月		わかめごはん	わかめ	米 麦 ごま		807 kcal 33.9 g
		いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉 油 砂糖		
		りんごのサラダ（りんごは生で提供）		油 砂糖	りんご（生食用） キャベツ きゅうり	
		せんべい汁	鶏肉	油 南部せんべい	ごぼう 人参 大根 しめじ 長ねぎ	
9・火		菜めし		米 麦 ごま油	小松菜	785 kcal 40.2 g
		鮭（さけ）の ソイネーズ焼き	鮭（さけ）	マヨネーズ		
		小松菜のくるみ和え		くるみ ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	
		鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	
3年：給食なし						735 kcal 32.2 g
10・水		他人丼（たにんどん）	豚肉 かまぼこ たまご	米 麦 砂糖 でん粉	玉ねぎ 椎茸 みつば	
		磯和え	のり	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	
		いちご			いちご	
12・金		ミートソーススパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー	909 kcal 30.6 g
		米粉マカロニの カリカリサラダ		米粉マカロニ 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	
		チョコレートケーキ	たまご 生クリーム	小麦粉 バター チョコレート 砂糖		
15・月		古代米ごはん		米 もち米 麦 きび 赤米 黒米		749 kcal 34.2 g
		海鮮チゲ煮込み	豚肉 いか えび ほたて貝 豆腐 みそ	ごま油 でん粉	白菜 キムチ 人参 大根 長ねぎ	
		切干し大根のナムル		ごま油 砂糖 ごま	切干大根 人参 大豆もやし ほうれん草	
		柑橘類（かんきつるい）			柑橘類（かんきつるい）	
16・火		黒砂糖パン		パン		861 kcal 37.5 g
		ツヴィーベルクーヘン	ベーコン たまご チーズ 調理用牛乳 生クリーム	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ ほうれん草	
		ザワークラウト		砂糖	キャベツ とうもろこし	
		アイントップフ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり

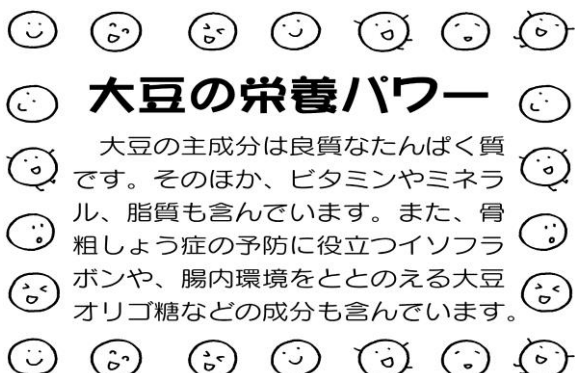


令和 3 年 2 月 献立表

日	牛乳	献立	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 たんぱく質
17 ・ 水		鶏肉の生姜ごはん	鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖	生姜 人参 えのきたけ	891 kcal 38.2 g
		鯉（かつお）の アーモンドがらめ	鯉（かつお）	でん粉 油 アーモンド 砂糖	生姜	
		ゆず風味のりんごきんとん		さつま芋 砂糖	りんご缶 ゆず	
		わかめと大根のみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ		大根 えのきたけ 長ねぎ	
18 ・ 木		ガーリックフランス		パン マーガリン	にんにく パセリ	794 kcal 28.9 g
		ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ セロリー トマト缶	
		フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり	
19 ・ 金		麻婆丼	豆腐 豚肉 みそ	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ にら 人参 筍	821 kcal 31.4 g
		玉子スープ	たまご 豆腐 なんと	ごま油 でん粉	チンゲン菜 長ねぎ	
		フルーツ杏仁	寒天 調理用牛乳	砂糖	みかん缶 黄桃缶 りんご缶	
22 ・ 月		カレーうどん	豚肉	うどん 油 でん粉	生姜 人参 椎茸 小松菜 長ねぎ	713 kcal 27.6 g
		キャベツの梅おかか和え	おかか		キャベツ きゅうり 梅干し もやし 人参	
		甘納豆蒸しパン	小豆	小麦粉 砂糖 オリーブ油 甘納豆		
24 ・ 水		ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま	ゆかり粉	828 kcal 39.7 g
		鯖（さば）のみそ漬け焼き	鯖（さば） みそ	砂糖		
		白菜の浅漬け			白菜 かぶ きゅうり 生姜	
		打ち豆汁	油揚げ 豆腐 大豆 みそ	ごま油	人参 大根 椎茸 長ねぎ	
25 ・ 木		ホットドッグ	ウインナー	パン 砂糖	キャベツ	867 kcal 31.9 g
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	
		ツナチャウダー	ツナ 調理用牛乳 生クリーム	じゃが芋 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし	
26 ・ 金		高野豆腐のそぼろごはん	鶏肉 凍り豆腐	米 油 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜	723 kcal 28.8 g
		いかのかけあえ	いか みそ	ごま 砂糖	大根 人参	
		だご汁	鶏肉 みそ	里芋 小麦粉	ごぼう 人参 大根 椎茸 長ねぎ	
		柑橘類（かんきつ類）			柑橘類（かんきつ類）	

献立メモ

◆2日（火） 節分メニュー… 節分は、立春の前日です。ほとんどの年で「2月3日」がその日に当たりますが、今年の節分は、明治30年（1897年）以来、124年ぶりに「2月2日」になります。大豆や鰯（いわし）には、鬼（病気や災い）を追い払う力があとしてされています。 ◆3日（水） 太平燕（タイピーエン）… 熊本県の郷土料理のひとつで、中国福建省から伝わったスープを参考に作られた料理です。 ◆16日（火） ドイツ料理… 「ツヴィーベルクーヘン」は、ドイツ風玉ねぎのキッシュで、「ザワークラウト」は、キャベツの漬物「アイントップフ」は、ドイツ風具だくさんスープです。	☆ 今月の地場農産物 ◆ 和ファームより 大根 ブロッコリー ◆ 加藤ファームより 大根 キャベツ ◆ 都築農園より 小松菜 ほうれん草  農産物キャラクター 「めくみちゃん」 上記の農園より届く予定です。
--	---



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品



おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ（厚揚げ） みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。