



令和 6年度 2月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年1月29日

日	飲み物	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・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
3 ・ 月		小松菜チャーハン	豚肉	米,麦,米油,★ごま油	たけのこ,にんじん,小松菜	702 kcal 31.2 g 25.4 g
		生揚げのスタミナあんかけ	生揚げ,鶏肉	米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にら	
		中華野菜スープ			しょうが,にんじん,大根,しいたけ, 白菜,長ねぎ,チンゲン菜	
		1年生:給食なし				
4 ・ 火		いわしまぶしご飯	★いわし	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,葉ねぎ	758 kcal 38.3 g 27.5 g
		雷汁	豆腐,豚肉,かまぼこ,★卵	★ごま油,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,小松菜	
		手作り福豆	大豆,きな粉	砂糖		
5 ・ 水		キーマカレーライス	豚肉,大豆	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト	823 kcal 25.2 g 26.6 g
		白菜サラダ	ハム	米油,砂糖	にんじん,白菜,きゅうり,玉ねぎ	
		サイダーゼリー	粉寒天	砂糖	みかん缶,パイン缶	
6 ・ 木		ご飯		米,麦		771 kcal 26.4 g 21.6 g
		小松菜おかかふりかけ	かつお節	★ごま	小松菜	
		すき焼き煮	豚肉,豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,しいたけ,にんじん,白菜,長ねぎ	
		みそポテト	みそ	じゃが芋,米油,砂糖		
7 ・ 金		はちみつレモントースト		★食パン,マーガリン,はちみつ	レモン	770 kcal 28.0 g 36.9 g
		にんじんサラダ	ツナ	オリーブ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし	
		鮭とほうれん草のクリームシチュー	鮭,鶏肉,★牛乳,★生クリーム	米油,じゃが芋,小麦粉	玉ねぎ,白菜,ほうれん草	
10 ・ 月		豚肉のしょうが炒め丼	豚肉	米,麦,米油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ	715 kcal 30.9 g 19.2 g
		白菜のみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,白菜,長ねぎ,小松菜	
		りんごゼリー	アガー	砂糖	★りんごジュース	
12 ・ 水		昆布ご飯	鶏肉,油揚げ,刻み昆布	米,麦,米油,砂糖	にんじん	720 kcal 27.9 g 27.7 g
		わかさぎのこはく揚げ	わかさぎ	上新粉,かたくり粉,米油	しょうが	
		道産子汁	豚肉,みそ	米油,じゃが芋,★バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, もやし,とうもろこし,小松菜	
		ぼんかん			ぼんかん	
13 ・ 木		チキンライス	鶏肉	米,麦,米油,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	711 kcal 25.7 g 25.8 g
		リボンマカロニサラダ	ツナ	マカロニ,オリーブ油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	
		冬野菜のあったかスープ	豚肉	米油,じゃが芋,小麦粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, 白菜,かぶ,ブロッコリー	
		IJ学級:給食なし				
14 ・ 金		ごま塩ご飯		米,麦,★ごま		684 kcal 31.4 g 23.4 g
		高野豆腐の卵焼き	鶏肉,高野豆腐,★卵	米油,砂糖	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ	
		もやしの和え物		砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	
		IJ学級:給食なし みぞれ汁	豚肉	米油	しょうが,えのきたけ,大根, 白菜,長ねぎ,ほうれん草	
17 ・ 月		たらこスパゲティ	たらこ	スパゲティ,オリーブ油,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん,小松菜	699 kcal 29.3 g 24.3 g
		ほうれん草のサラダ	ハム	砂糖,★ごま	ほうれん草,にんじん,もやし,キャベツ,にんにく	
		チョコチップマフィン	豆乳,豆乳クリーム,★卵	ミックス粉,マーガリン,砂糖,★チョコレート		

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。



令和 6年度 2月 献立表



日	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
18 ・火	キムチチャーハン 切干大根とツナの中華サラダ おこげのスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	米, 麦, 米油 ★ごま油, 米油, 砂糖 米油, おこげ, ★ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, ピーマン, 白菜キムチ 切干大根, にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ にんじん, 大根, 長ねぎ, えのきたけ, チンゲン菜	711 kcal 22.5 g 31.4 g
19 ・水	ご飯 スタミナ納豆 いかのかりんと揚げ 具だくさんみそ汁	 挽きわり納豆, 鶏肉 ★いか 油揚げ, みそ	米, 麦 ★ごま油, 砂糖 上新粉, かたくり粉, 米油, 砂糖 じゃが芋	 にんにく, しょうが, 長ねぎ しょうが 玉ねぎ, にんじん, 大根, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, 小松菜	753 kcal 32.7 g 22.1 g
20 ・木	(マスコット) チキンカツバーガー いよかんドレッシングサラダ 桜咲くスープ	鶏肉 豚肉	★丸パン, 小麦粉, パン粉, 米油 米油, 砂糖 米油, じゃが芋, マカロニ	キャベツ にんじん, もやし, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, いよかん 玉ねぎ, セロリ, にんじん, 大根	689 kcal 29.4 g 26.9 g
21 ・金	ご飯 さばのしょうが煮 和風バンバンジーサラダ 3年生:給食なし 田舎汁	 ★さば 鶏肉 生揚げ, みそ	米, 麦 砂糖, かたくり粉 砂糖, ★ごま 里芋	 しょうが にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜	764 kcal 36.4 g 23.2 g
25 ・火	期末考査1日目 (給食無し)				
26 ・水	期末考査2日目 (給食無し)				
27 ・木	期末考査3日目 (給食無し)				
28 ・金	みそラーメン 手作り肉まん	豚肉, みそ 豚肉	中華めん, 米油 小麦粉, 砂糖, ラード, 米油, かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, とうもろこし, 長ねぎ, チンゲン菜 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, しょうが	771 kcal 29.6 g 24.5 g

☆献立メモ☆

◆4日(火) 行事食「節分」

「節分」は、その名の通り「季節の分かれ目」を意味していて、暦の上では春になる「立春」の前日のことを言います。今年の節分は2月2日なので二日遅いですが、鬼を追い払う糞いわしにちなんで「いわしまがしご飯」と、鬼型のかまぼこが入った「雷汁」、豆まきの時に使う炒り大豆に砂糖ときな粉をまぶした「手作り福豆」の献立にしました。

◆7日(金) 「体力向上メニュー(風邪予防メニュー)」

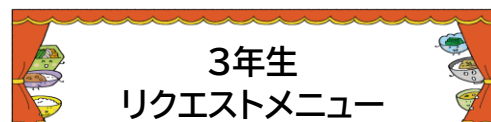
市内共通の体力向上メニューです。3学期は、風邪などの体調不良を引き起こさないよう、たんぱく質やビタミンA、C、Eを強化した献立です。たんぱく質はスタミナのもとになり、寒さで奪われた体力の回復にも役立ちます。ビタミンA、C、Eは、それぞれ免疫機能を正常に保つ働きがあります。しっかり食べて風邪を予防しましょう。

◆17日(月) 行事食「バレンタインデー」

バレンタインデーは、女性から男性へチョコレートを贈るだけでなく、友達や家族など、大切な人に日頃の感謝の気持ちを伝える日でもあります。給食室からは、三日遅いですが「チョコチップマフィン」をみなさんに贈ります。

◆20日(木) 受験応援メニュー

都立一般入試前日の給食は、3年生を応援する気持ちを込めた「験担ぎ」の給食です。受験に「勝つ(合格)」の願いを込めてチキンカツバーガー、「いい予感」にかけていよかんを入れたドレッシングで和えたサラダ、志望校に合格することを指す言葉の「桜咲く」にかけて桜型マカロニを入れたスープをお届けします！



3年生からのリクエストが多かったメニューが、2月と3月の給食に登場します。1,2年生も好きなメニューが多いのではないのでしょうか。今のクラスで給食を食べるのもあと2か月です。楽しく食べてください。

- ★ 3日(月) 生揚げのスタミナあんかけ
- ★ 6日(木) みそポテト
- ★ 17日(月) チョコチップマフィン
- ★ 18日(火) キムチチャーハン・おこげのスープ
- ★ 19日(水) いかのかりんと揚げ
- ★ 28日(金) みそラーメン



☆今月の地場・産直野菜(予定)☆

◆都築農園:大根・ほうれん草

◆和ファーム:白菜

◆田倉農園:白菜・かぶ

◆中野農園:小松菜