



令和 5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・無糖質 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・水		ほうれん草のピラフ	ハム(乳卵不使用)	米、麦、マギー(乳不使用)、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ぶなしめじ	782 kcal 29.7 g
		いかのパプリカ揚げ	★いか	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが	
		♥ABCスープ	鶏肉	米ぬか油、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、セリ、キャベツ、長ねぎ、小松菜	
		♥フルーツポンチ		上白糖、水あめ	みかん缶、バイン缶、りんご缶	
2・木		1・2年：給食なし フィッシュバーガー	ホキ	★パン、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油	キャベツ	710 kcal 38.0 g
		シーザーサラダ	★粉チーズ	しゅうまいの皮、米ぬか油、オリーブ油、三温糖、イグ フリーマーズ	にんじん、キャベツ、★きゅうり、ブロッコリー、にんにく、玉ねぎ、レモン果汁	
		ポトフ	ベーコン、豚肉	米ぬか油、じゃが芋	にんにく、セリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	
		飲用牛乳	★牛乳			
3・金		1年：給食なし 昆布ごはん	油揚げ、昆布	米、米ぬか油、三温糖	干し椎茸、にんじん	740 kcal 35.3 g
		いわしのかば焼き	いわし	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、三温糖	しょうが	
		春雨サラダ	ハム(乳卵不使用)	緑豆はるさめ、三温糖、★ごま油、米ぬか油	ブラックマッペもやし、キャベツ、にんじん	
		豆トシ汁	豚肉、大豆、かまぼこ、木綿豆腐、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油、じゃが芋	にんじん、干し椎茸、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜	
6・月		1年：給食なし ジャンバラヤ	鶏肉	米、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	700 kcal 24.3 g
		人参サラダ	ツナ	オリーブ油、三温糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、にんにく、レモン果汁	
		ニョッキ入りクリームスープ	鶏肉、★牛乳、★生クリーム、★卵	米ぬか油、小麦粉、★バター、米ぬか油、じゃが芋、かたくり粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ	
		牛乳	★牛乳			
7・火		大山おこわ	鶏肉、ちくわ	米、もち米、米ぬか油、三温糖	干し椎茸、たけのこ水煮、ごぼう、にんじん	710 kcal 26.9 g
		あごつみれ汁	削り節、とびうお、豆腐、米みそ	かたくり粉	しょうが、にんじん、大根、干し椎茸、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	
		ポテトと大豆の青のりあえ	大豆、青のり	じゃが芋、米ぬか油、かたくり粉		
		果物(花みかん)			みかん	
8・水		ココアフレンチトースト	★卵、調製豆乳	★ソフトフランスパン、マギー(乳不使用)、マギー(乳不使用)、三温糖		708 kcal 34.5 g
		ブイヤベース	鶏肉、★えび、★いか、シロイタ	オリーブ油、じゃが芋、三温糖	にんにく、しょうが、キャベツ、セリ、にんじん、玉ねぎ、ネギ	
		マゼドアンサラダ	ハム(乳卵不使用)	じゃが芋、米ぬか油、三温糖、イグ フリーマーズ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、レモン果汁	
		飲用牛乳	★牛乳			
9・木		菜の花そぼろご飯	★卵、鶏肉	米、米ぬか油、三温糖、★白ごま	菜の花、しょうが	793 kcal 36.4 g
		鯖の文化干し	さばのぶんかぼし			
		吉野汁	かまぼこ、削り節	こんにやく(精粉)、里芋、くずでん粉	にんじん、長ねぎ、小松菜	
		果物(いよかん)			いよかん	
10・金		3年：給食なし 味噌煮込み風うどん	鶏肉、油揚げ、八丁みそ、米みそ、削り節	冷凍うどん、米ぬか油、かたくり粉	しょうが、ごぼう、にんじん、大根、小松菜、干し椎茸、長ねぎ	727 kcal 29.2 g
		豚しゃぶサラダ	豚肉	米ぬか油、三温糖	キャベツ、ブラックマッペもやし、にんじん、玉ねぎ	
		りんごのケーキ	調製豆乳、★卵	ミックス粉(乳不使用)、米粉、きび砂糖、マギー(乳不使用)	りんご、レモン	
		牛乳	★牛乳			
13・月		麦ごはん		米、麦		757 kcal 28.8 g
		韓国風肉じゃが	豚肉、米みそ	米ぬか油、じゃが芋、しらたき、三温糖、★ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	
		♥ちくわの磯部揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、米ぬか油		
		果物(はるみ)			はるみ	
14・火		スパゲティバスカトーレ	★えび、★いか、ベーコン、★生クリーム、★チーズ	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉	にんにく、セリ、玉ねぎ、にんじん、ネギ	773 kcal 33.8 g
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油、米ぬか油、三温糖	小松菜、にんじん、キャベツ、にんにく	
		♥チョコチップマフィン	調製豆乳、豆乳カーム、★卵	ミックス粉(乳不使用)、マギー(乳不使用)、マギー(乳不使用)、きび砂糖、★チョコレート		
		飲用牛乳	★牛乳			
15・水		ツナトースト	ツナ	★食パン、イグ フリーマーズ、三温糖	玉ねぎ、ホールコーン	792 kcal 28.4 g
		白菜のクリーム煮	鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、★牛乳	米ぬか油、じゃが芋、マカロニ、小麦粉、米ぬか油、★バター	にんにく、にんじん、玉ねぎ、はくさい、ほうれん草	
		柚子ドレッシングサラダ	かつお節	米ぬか油、三温糖	かぶ、かぶ 葉、パプリカ、パプリカ、キャベツ、ゆず	
		キャロットゼリー	粉寒天	きび砂糖	にんじん、みかんジュース	

※ 材料の都合により献立が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。

裏面あり



令和5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
16 ・ 木	牛乳 容器	1・J学級：給食なし わかめご飯	たきこみわかめ	米		809 kcal 33.3 g
		揚げだし豆腐	豆腐、木綿豆腐	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、三温糖	生椎茸、えのきたけ、ぶなしめじ、菜ねぎ、しょうが	
		野菜のおかかあえ	かつお節		キャベツ、にんじん、小松菜	
		みそけんちん汁	鶏肉、木綿豆腐、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油、こんにやく(精粉)、里芋	ごぼう、干し椎茸、大根、にんじん、長ねぎ、ほうれん草	
17 ・ 金	牛乳 容器	1・J学級：給食なし ビビンパチャーハン	豚肉	米、麦、米ぬか油、米ぬか油、三温糖、★ごま油、★白ごま	しょうが、にんにく、ほうれん草、だいずもやし(生)	752 kcal 33.7 g
		ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油		
		ウェーブワンタンスープ	豚肉	米ぬか油、キューワタ	にんにく、にんじん、ブラックマツボもやし、小松菜、きくらげ、長ねぎ	
		飲用牛乳	★牛乳			
20 ・ 月	ジョア (マスカット)	チキンカツカレー	豚肉、鶏肉	米、麦、米ぬか油、米ぬか油、マザリン(乳不使用)、小麦粉、黒砂糖、はちみつ、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、かぶ、ぶなしめじ、キャベツ、にんじん、さやいんげん	871 kcal 30.8 g
		れんこんサラダ		三温糖、エッグフリマーズ、★白ごま	れんこん、キャベツ、ホールコーン、パプリカ	
		果物(いちご)			いちご	
		ジョア(マスカット)	★乳酸菌飲料(マスカット味)			
21 ・ 火	牛乳 容器	3年：給食なし ゆかりご飯		米	★ゆかり	713 kcal 27.0 g
		のり揚げつくね	鶏肉、★卵、焼きのり	じゃが芋、★白ごま、パン粉(乾燥)、三温糖、米ぬか油	れんこん、にんじん	
		じゃこ入り和風サラダ	★ちりめんじゃこ	三温糖、★ごま油、米ぬか油	小松菜、にんじん、★きゅうり、キャベツ、ホールコーン	
		具沢山みそ汁	油揚げ、削り節、米みそ、米みそ		かぶ、かぶ 葉、キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ、小松菜	
22 ・ 水	牛乳 容器	♥坦々麺	豚肉、豚肉、米みそ、豆乳	蒸し中華めん、米ぬか油、三温糖、★ねりごま、★白ごま、★ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、長ねぎ、菜ねぎ、ブラックマツボもやし、わんぱく	775 kcal 38.4 g
		♥棒ぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮、★ごま油	長ねぎ、キャベツ、干し椎茸、しょうが、にんにく	
		果物(スイートスプリング)			スイートリング	
		飲用牛乳	★牛乳			
24 ・ 金		期末考査(1日目)				
27 ・ 月		期末考査(2日目)				
28 ・ 火	牛乳 容器	♥きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン、米ぬか油、きび砂糖		714 kcal 32.1 g
		タコと茹で野菜のレモン風味	★たこ	米ぬか油、三温糖	キャベツ、小松菜、★きゅうり、レモン果汁、にんにく、玉ねぎ	
		♥鶏団子のスープ	鶏肉、削り節	かたくり粉、緑豆はるさめ	玉ねぎ、しょうが、はくさい、小松菜、たけのこ水煮、にんじん、長ねぎ、干し椎茸	
		飲用牛乳	★牛乳			

献立メモ

◆7日(火) 鳥取県の料理

「大山おこわ」は、鳥取県大山地方の郷土料理で、具沢山のおこわです。また鳥取ではトビウオのことを「あご」と呼び、刺身や煮つけなど、色々な調理法で食べられています。給食室ではあごのすり身からつみれを作ります。

◆15日(水) 体力向上メニュー(風邪予防)

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。たんぱく質は体を作る元になり、体力を維持するために大切な栄養素です。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。

◆20日(月) 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」のメニューです。受験に「勝つ」チキンカツと、穴があいていることから「将来の見通しが良くなる」意味のある「れんこん」のサラダです。

◆3年生リクエスト給食 第一弾

3年生からのリクエストが多かったメニューが2月から給食に登場します。☞がついているものがリクエストメニューです。上位メニューは3月に出没するので、楽しみにしてください。

☆ 今月の地場農産物(予定)

- ◆ 都築農園より 長ねぎ 小松菜 ほうれん草
- ◆ 田倉農園より 人参 ほうれん草 小松菜 かぶ

地場産物を食べて 地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



農産物キャラクター
「めくみちゃん」