



# 令和5年度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 ・ 木		八宝豆腐丼	豚肉,豆腐,★うずら卵	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉,★ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,白菜,たけのこ,しいたけ,小松菜	749 kcal
		おこげのスープ	鶏肉	米油,おこげ,★ごま油	にんじん,大根,長ねぎ,えのきたけ,チンゲン菜	
		いちご			★いちご	28.8 g
2 ・ 金		豆ご飯	鶏肉,大豆	米,麦,米油,砂糖	にんじん,さやいんげん	841 kcal
		いわしのしそチーズフライ	いわし,★チーズ	小麦粉,パン粉,米油	しょうが,しそ	
		荳わかめのごま風味	荳わかめ	★ごま油,砂糖,★ごま	にんじん,キャベツ,大豆もやし,しょうが	37.8 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,ほうれん草	
5 ・ 月		手作りココア米粉パン		米粉ミックス粉,砂糖,米油		742 kcal
		ガーリックシュリンプサラダ	★えび	オリーブ油,米油,砂糖	キャベツ,★きゅうり,にんじん,にんにく	
		マカロニのクリーム煮	鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米油,マカロニ,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー	25.3 g
6 ・ 火		タコライス	豚肉,大豆	米,麦,米油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,レモン,キャベツ	896 kcal
		イナムドッチ	豚肉,生揚げ,かまぼこ,みそ	こんにゃく	にんじん,しいたけ,葉ねぎ	
		サーターアンダギー	豆乳	小麦粉,砂糖,米油		35.7 g
7 ・ 水		ご飯		米,麦		700 kcal
		春巻き	豚肉	春巻きの皮,米油,春雨,砂糖,かたくり粉,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	
		野菜の中華和え		砂糖,★ラー油,★ごま油	にんじん,かぶ,キャベツ,★きゅうり	24.8 g
		豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐,豚肉		にんにく,しょうが,チンゲン菜,しめじ,にんじん,大根,長ねぎ	
8 ・ 木		ごま塩ご飯		米,麦,★ごま		691 kcal
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖,かたくり粉	しょうが	
		磯香和え	のり,かつお節		キャベツ,小松菜,もやし,にんじん	33.2 g
		具だくさんみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,ほうれん草	
9 ・ 金		サイコロポークピラフ	豚肉,★卵	米,麦,オリーブ油,米油,砂糖	にんにく,長ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	716 kcal
		野菜のチーズ焼き	ウィンナー,★チーズ	米油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	
		ミネストローネ	ベーコン	オリーブ油,マカロニ,砂糖	にんじん,玉ねぎ,セロリ,トマト	32.4 g
13 ・ 火		にんじんご飯	ちりめんじゃこ	米,麦,★ごま油,砂糖	にんじん,小松菜	760 kcal
		揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,グリーンピース	
		もずく汁	鶏肉,豆腐,もずく		にんじん,白菜,長ねぎ,ほうれん草	29.6 g
		デコボン			デコボン	
14 ・ 水		スパゲティナポリタン	豚肉,ベーコン,★チーズ	スパゲティ,米油,★バター	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	747 kcal
		ツナサラダ	ツナ	米油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし,にんにく,玉ねぎ	
		チョコチップマフィン	豆乳,豆乳クリーム,★卵	ミックス粉(乳不使用),マーガリン,砂糖,★チョコレート		30.7 g
15 ・ 木		五目ご飯	豚肉,油揚げ	米,麦,米油,砂糖	にんじん,たけのこ,しめじ,しいたけ,さやいんげん	691 kcal
		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	
		かりぼり和え	刻み昆布	★ごま	にんじん,キャベツ,★きゅうり,たくあん	31.1 g
		田舎汁	鶏肉,生揚げ,みそ	里芋,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
16 ・ 金		ほうれん草カレーライス	鶏肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,ほうれん草	881 kcal
		パリパリポテトサラダ		じゃが芋,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,★きゅうり	
		みかんゼリー	アガー	砂糖	みかん缶,みかんジュース	22.7 g

※ 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。

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
19 月		ご飯		米, 麦		720 kcal 31.1 g
		鶏肉のみそマヨネーズ焼き	鶏肉, みそ	マヨネーズ(ノンエッグ), 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	
		こんにゃくの和え物		こんにゃく, 砂糖, 米油	キャベツ, にんじん, 小松菜	
		沢煮碗	豚肉		にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	
20 火	(マシヨカッタ)	フィッシュカツバーガー	モウカサメ	★マーガリンパン, 小麦粉, パン粉, 米油	キャベツ	700 kcal 32.1 g
		桜咲くサラダ	ハム	桜型マカロニ, オリーブ油, 砂糖	★きゅうり, にんじん, どうもろこし, 玉ねぎ	
		コンソメスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ, セロリ, キャベツ, にんじん, パセリ	
		いよかん			いよかん	
21 水		梅ひじきご飯	ひじき	米, 麦	★梅	746 kcal 32.9 g
		生揚げのスタミナあんかけ	生揚げ, 豚肉	米油, 砂糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にら	
		ごま和え		★ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	
		かぶのみそ汁	油揚げ, わかめ, みそ		玉ねぎ, かぶ, えのきたけ, 長ねぎ	
22 木		豚キムチ丼	豚肉, みそ	米, 麦, 米油, 砂糖, ★ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, にら, 白菜キムチ	809 kcal 31.6 g
		トックスープ	鶏肉	トック	しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, キャベツ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, チンゲン菜	
		タピオカ入りフルーツポンチ		カラフルタピオカ, 砂糖, 水あめ	みかん缶, パイン缶, ★黄桃缶	
26 月		期末考査 (給食無し)				
27 火		期末考査 (給食無し)				
28 水		期末考査 (給食無し)				
29 木		けんちんうどん	豚肉, 油揚げ	うどん, 米油, 里芋	にんじん, ごぼう, 大根, しいたけ, 長ねぎ, 小松菜	788 kcal 32.4 g
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆, かえり煮干し	かたくり粉, 米油, 砂糖, ★ごま		
		抹茶ケーキ	豆乳, ★卵	ミックス粉(乳不使用), 砂糖, 米油, 甘納豆		

### 献立メモ

#### ◆2日(金) 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3日なので一日早いです。豆まきの豆にかけて大豆ご飯、鬼を追い払う糞いわしをイメージしたいわしのしそチーズフライ、鬼型のかまぼこが入った雷汁を作ります。

#### ◆13日(火) 「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。

#### ◆14日(水) 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、チョコチップマフィンをみなさんに贈ります。

#### ◆20日(火) 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3年生のリクエストメニューにも入っていたフィッシュカツバーガー、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のサラダ、「いい予感」にかけていよかんをお届けします。頑張れ3年生!

### 3年生リクエストメニュー

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ね。

- ◆1日(木) おこげのスープ
- ◆5日(月) マカロニのクリーム煮
- ◆6日(火) サーターアングダー
- ◆7日(水) 春巻き
- ◆14日(水) ツナサラダ
- ◆20日(火) フィッシュカツバーガー ・ コンソメスープ
- ◆22日(木) 豚キムチ丼
- ◆29日(木) けんちんうどん ・ 抹茶ケーキ

### 今月の地場・産直野菜

- ◆田倉農園より 白菜・大根・ほうれん草・かぶ
- ◆都築農園より ほうれん草
- ◆中野農園より 小松菜



農産物キャラクター  
「めぐみちゃん」