

令和7年度2月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年1月30日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
2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	695 kcal
	具だくさんみそ汁	○	油揚げ,さば削り節,みそ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,大根,ごぼう,しめじ,長ねぎ,小松菜	31.7 g
	果物(いちご)				☆いちご	19.4 g
3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	773 kcal
	雷汁	○	豆腐,◎豚肉,かまぼこ,★卵,さば削り節	ごま油,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,小松菜	39.2 g
	手作り福豆		大豆,きな粉	砂糖		27.8 g
4水	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	687 kcal
	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	31.0 g
	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	25.2 g
5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	693 kcal
	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	26.2 g
	冬野菜のあったかスープ		◎豚肉	米油,じゃが芋,小麦粉,米油	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	25.2 g
6金	ごま塩ご飯			米,麦,☆ごま		683 kcal
	高野豆腐の卵焼き	○	◎鶏肉,凍り豆腐,★卵	米油,砂糖	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ	31.4 g
	もやしの和え物	○		砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	23.3 g
	みぞれ汁		◎豚肉,さば削り節	米油	しょうが,えのきたけ,大根,白菜,長ねぎ,ほうれん草	
9月	★きなこ揚げパン	○	きな粉	★ねじりコッパパン,米油,砂糖		816 kcal
	コーンサラダ	○		米油,砂糖	にんじん,キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし,玉ねぎ	28.5 g
	クリームシチュー		◎鶏肉,◎ベーコン,★牛乳,★生クリーム	米油,じゃが芋,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	40.7 g
10火	ご飯			米,麦		692 kcal
	鮭の西京焼き	○	銀鮭,甘みそ	砂糖		33.6 g
	野菜の香味和え	○		砂糖,ごま油	小松菜,キャベツ,にんじん,もやし,しょうが,にんにく,長ねぎ	21.9 g
	田舎汁		生揚げ,みそ,さば削り節	里芋,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
12木	ご飯			米,麦		690 kcal
	★和風おろしハンバーグ	○	豆腐,◎豚肉,ひじき	パン粉,米油,砂糖	玉ねぎ,大根	31.1 g
	白菜のおひたし		かつお節		白菜,にんじん,もやし,小松菜	22.5 g
	さつま汁		◎鶏肉,豆腐,さば削り節,みそ,みそ	米油,里芋,こんにゃく	にんじん,ごぼう,大根,しいたけ,長ねぎ	
13金	スパゲティナポリタン	○	◎豚肉,◎ベーコン	スパゲティ,米油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	697 kcal
	ほうれん草のサラダ	○	◎ハム	砂糖	ほうれん草,にんじん,もやし,キャベツ,にんにく	28.5 g
	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(乳不使用),マーガリン(乳不使用),砂糖,★チョコレート		22.8 g
16月	ご飯			米,麦		717 kcal
	豆腐のふんわり揚げ	○	豆腐,◎鶏肉	かたくり粉,米油	しょうが,玉ねぎ,れんこん,にんじん,長ねぎ	28.3 g
	切干大根のサラダ		◎鶏肉	ごま油,米油,砂糖	切干大根,にんじん,小松菜,キャベツ	28.3 g
	冬野菜のみそ汁		生揚げ,みそ,さば削り節	こんにゃく	白菜,にんじん,大根,しいたけ,長ねぎ,小松菜	
17火	★キムチラーメン	○	◎豚肉	中華めん,米油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし,白菜キムチ,にら,長ねぎ	758 kcal
	★ジャンボ揚げぎょうざ	○	◎豚肉	ぎょうざの皮,◎ラード,かたくり粉,米油,小麦粉	しょうが,にんにく,キャベツ,にら	30.1 g
	果物(甘平)				★甘平	26.3 g
18水	昆布ご飯	○	◎鶏肉,油揚げ,刻み昆布	米,麦,米油,砂糖	にんじん	688 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	26.9 g
	ゆず香和え			砂糖	キャベツ,にんじん,白菜,かぶ,ゆず(果汁・生)	27.0 g
	道産子汁		◎豚肉,さば削り節,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	

19 木	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,トマト缶	846 kcal
	コールスローサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	25.2 g
	★サイダーボンチ	角寒天		★みかん缶,☆パン缶	24.7 g
20 金	チキンカツバーガー	◎鶏肉	★パン,小麦粉,パン粉,米油	キャベツ	655 kcal
	いよかんどレッシング サラダ		米油,砂糖	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	32.2 g
	桜咲くスープ	◎豚肉	米油,じゃが芋,マカロニ	玉ねぎ,セロリ,にんじん,大根	21.9 g
	ジョア(マスカット)	☆乳酸菌飲料(マスカット味)			
26 木	けんちんうどん	◎豚肉,油揚げ,さば削り節	うどん,米油,里芋	にんじん,ごぼう,大根,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	690 kcal
	野菜の海苔酢和え	海苔	米油,砂糖	ほうれん草,もやし,にんじん,えのきたけ	29.2 g
	チーズ蒸しパン	★クリームチーズ,豆乳,★卵	ミックス粉(乳不使用),砂糖,米油		26.1 g
27 金	ツナピラフ	ツナ	米,麦,豆乳バター,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,黄パプリカ	692 kcal
	★ABCスープ	◎鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,ほうれん草	20.0 g
	さつま芋チップス		さつま芋,米油,粉糖		24.0 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★☆印がついています。

献立メモ

◆3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。給食では、鬼を追い払う柀いわしにちなんで「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がした「手作り福豆」を作ります。

◆13日(金) 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。

◆18日(水) 郷土料理「北海道」

北海道の名産品をたくさん使った献立です。道産子汁には、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、コーン、バターなどが入っています。わかさぎは冬が旬の魚で、北海道の網走湖や阿寒湖などでは、凍った湖面に穴をあけて行うわかさぎ釣りが有名です。

今月の予定

- ◆2月2日(月)～4日(水):1年生 スキー移動教室 給食なし
 ◆2月5(木)、6日(金):IJ1～3年生 劇と音楽の会 給食なし



今月の地場・産直野菜

- ◆中野農園より 小松菜



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」



*2、3月の給食には、3年生のリクエスト料理が登場します！

12月に、3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを取りました。主食、主菜、副菜・汁物、デザートにグループに分けて、特に人気があったメニューを給食に取り入れます。★印を付けている料理がリクエストメニューです。残り2か月、給食時間を楽しみながら過ごしてもらえると嬉しいです。

- 主食 1位…きなこ揚げパン82票 2位…キムチラーメン81票 3位…みそラーメン67票
 ○主菜 1位…鶏のから揚げレモンソース111票 2位…ジャンボ揚げ餃子88票 3位…和風おろしハンバーグ58票
 ○副菜・汁物 1位…パリパリサラダ87票 2位…ABCスープ81票 3位…みそポテト78票
 ○デザート 1位…おかしな目玉焼き90票 2位…サイダーボンチ84票 3位…フルーツボンチ71票