







# 2月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2	月	主食	ひじきと蓮根のごはん		豚肉, ひじき	米, 油, 砂糖	れんこん, にんじん	718 kcal 32.0 g
		主菜	味噌煮込みおでん		つみれ, さつま揚げ, ちくわ, 生揚げ, 味噌	ちくわぶ, こんにゃく, 砂糖	大根, にんじん	
		副菜	白菜の浅漬け				白菜, かぶ, にんじん, しょうが	
		その他	いよかん				いよかん	
3	火	主食	大豆ごはん		大豆	米, 砂糖, 油		811 kcal 40.1 g
		主菜	いわしの梅しそフライ		鰯	小麦粉, パン粉, 油	梅, しそ	
		副菜	切り干し大根煮付け		油揚げ	油, 砂糖	切干大根, にんじん, 椎茸	
		副菜	節分汁		かまぼこ, 豆腐		エリンギ, ほうれん草	
4	水	主食	ナン			パン		818 kcal 28.6 g
		主菜	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	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	
		副菜	★チップスサラダ			油, 砂糖, じゃが芋	キャベツ, にんじん, とうもろこし	
		その他	小松菜蒸しパン		牛乳	小麦粉, 砂糖, バター	小松菜	
1年、のびる給食なし			にんじんごはん			米	にんじん	751 kcal 29.5 g
5	木	主菜	揚げじゃがいものそぼろ煮		豚肉	じゃが芋, 油, 砂糖, でん粉	にんじん, 筍, 玉ねぎ, 椎茸, 鞘えんどう	
		副菜	もずく汁		もずく, 豆腐		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
		その他	はるか				はるか	
1年、のびる給食なし			わかめごはん		わかめ	米, 麦, ごま		816 kcal 39.0 g
6	金	主菜	鮭フライ		鮭	小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ	
		副菜	キャベツの辛みそ和え		味噌	砂糖	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	
		副菜	きりたんぽ汁		鶏肉, 油揚げ	きりたんぽ, 油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ	
1年給食なし			黒砂糖パン			パン		861 kcal 39.9 g
9	月	主菜	ツヴィーベルクーヘン		ベーコン, たまご, 牛乳, 生クリーム, チーズ	じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草	
		副菜	ザワークラウト			砂糖	キャベツ, とうもろこし	
		副菜	アイントップフ		フランクフルト, 豚肉	じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	
2, 3年給食なし			えのきごはん		豚肉, 油揚げ	米, もち米, 砂糖	えのきたけ	831 kcal 35.2 g
10	火	主菜	豆腐団子のあんかけ		豆腐, 鶏肉, ちりめんじゃこ	パン粉, でん粉, 油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, しょうが	
		副菜	きんぴらポテト		豚肉	じゃが芋, こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, 鞘いんげん	
		副菜	なめこ汁		豆腐, 油揚げ, 味噌		なめこ, 大根, 長ねぎ	
12		木	主食・菜	パエリア		鶏肉, いか, えび	米, マーガリン, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし
	副菜		パリパリサラダ			油, 砂糖, しゅうまいの皮		
	副菜		ソパ・デ・アホ	ベーコン, たまご		パン粉, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリー	
	その他		清美オレンジ				清見オレンジ	
13	金	主食・菜	たらこスパゲティ		たらこ, のり	スパゲッティ, 油, バター	玉ねぎ, マッシュルーム	754 kcal 29.7 g
		副菜	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, にんじん, きゅうり	
		その他	★チョコレートチーズタルト		チーズ, たまご, 牛乳	チョコレート, 砂糖, タルト		
16	月	主食・菜	ビビンバチャーハン		豚肉, たまご	米, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, ほうれん草, 大豆もやし	794 kcal 30.8 g
		副菜	たこ揚げポテト		たこ, のり, かつお	じゃが芋, 小麦粉, 油	長ねぎ, しょうが	
		副菜	中華スープ		豚肉	油	にんじん, 大根, 筍, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ	
		その他	ぼんかん				ぼんかん	
17	火	主食	子ぎつねごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖	しょうが	857 kcal 39.8 g
		主菜	★鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でん粉, 油	しょうが, にんにく	
		副菜	はりはり漬け		昆布	砂糖	切干大根, にんじん, きゅうり	
		副菜	打ち豆汁		油揚げ, 豆腐, 大豆, 味噌	油	にんじん, 大根, 椎茸, 長ねぎ	
18	水	主食・菜	シャキシャキバーガーバーガー		豚肉, 鶏肉	パン, 油, パン粉, 砂糖	れんこん, 玉ねぎ	737 kcal 35.3 g
		副菜	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	
		副菜	★コンソメスープ		ベーコン	油, じゃが芋	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	
19	木	主食	鶏肉の生姜ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, えのきたけ	865 kcal 42.5 g
		主菜	かつおのごまがらめ		鰹	でん粉, 油, ごま, 砂糖	しょうが	
		副菜	ゆず風味のりんごきんとん			さつま芋, 砂糖	りんご, ゆず	
		副菜	わかめみそ汁		わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ	

20	金	主食・菜	ばら天丼		えび, たまご	米, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖	まいたけ	748 kcal 33.0 g
		副菜	わかめときゅうりの酢のもの		わかめ	砂糖, 油, ごま	きゅうり, キャベツ	
		副菜	タイピーエン風たまごスープ		豚肉, なると, たまご	春雨, 油	にんにく, しょうが, 白菜, もやし, チンゲンサイ	
		その他	でこぼん				でこぼん	
24	火		学年末考査（１日目）のため、給食はありません					
25	水	主食・菜	★しょうゆラーメン		豚肉, わかめ, なると	中華めん, 油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ほうれん草, 長ねぎ	800 kcal 30.6 g
		主菜	★ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, 油, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にら	
		その他	フルーツ杏仁		寒天, 牛乳	砂糖	みかん, 桃, りんご	
26	木	主食・菜	高野豆腐のそぼろごはん		鶏肉, 凍り豆腐	米, 油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, 小松菜	708 kcal 29.5 g
		副菜	いかのかけ和え		いか, 味噌	ごま, 砂糖	大根, にんじん	
		副菜	だご汁		鶏肉, 味噌	里芋, 小麦粉	ごぼう, にんじん, 大根, 椎茸, 長ねぎ	
		その他	みかん				みかん	
27	金	主食・菜	ホイコーロー丼		豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ピーマン, にんじん	709 kcal 30.5 g
		副菜	サンラータン		豚肉, 豆腐, たまご	油, でん粉	にんじん, 筍, 長ねぎ, きくらげ, しょうが	
		その他	いちご				いちご	

全 校	：	24日は学年末考査（1日目）のため、給食はありません。
のびる学級	：	5日は劇と音楽の会のリハーサル、6日は本番のため、給食はありません。
1 学年	：	5、6日はスキー教室、9日は振替休業日のため、給食はありません。
2 学年	：	10日は校外学習のため、給食はありません。
3 学年	：	10日は入試関係のため、給食はありません。

## 2月の給食で使用する旬の食材

## キャベツ

1～3月が冬キャベツ、3～5月が春キャベツと出荷時期によって分類されています。冬キャベツは葉がしっかり巻かれているのが特徴です。キャベツから発見されたキャベジン(ビタミンU)を多く含んでおり、胃腸を健康に保つ優れた効果があります。

にんじんは、切っても切っても濃い色をしている野菜なので「緑黄野菜」の1つです。にんじんに含まれている代表的な栄養素は「βカロテン」です。βカロテンは体の中にはいるとビタミンAに変わります。ビタミンAは風邪などから体を守る免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

愛媛県で主に栽培されていることから、愛媛県の昔の地名「伊予の国」にちなんで「いよかん」と名付けられました。3年生の高校合格を祈願して、いい予感がする！と語呂を合わせた「いよかん」をいただきます。



今月は西東京市の田倉農園さんから  
白菜、かぶ、小松菜、  
都築勲農園さんから  
長ねぎ、大根、ほうれんそうが  
届く予定です。

## ☆2月の献立メモ☆

今年の節分は2月3日(火)です。節分とは「季節を分ける」という意味があり、冬と春を分ける日になります。節分にちなんで、鬼の苦手な豆といわれしを使った「大豆ごはん」、「鰯の梅しそフライ」、そして鬼の形をしたかまぼこがはいった「節分汁」をつくります。

## 海外の料理 9日 ドイツ、12日 スペイン

9日はドイツの家庭を取り入れた献立です。『ツヴィーベルクーヘン』は玉ねぎを使ったドイツ風キッシュです。『ザワークラウト』はキャベツの漬物のような料理で、ドイツでは保存食として親しまれています。『アイントップフ』は肉やソーセージ、じゃがいも、野菜などを使った具だくさんスープです。12日はスペインの家庭料理です。パエリアはスペインを代表する郷土料理で、地元でとれる食材と米をフライパンで炊き込みます。『ソパ・デ・アホ』はんにく入りのスープで、スペイン語で「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくという意味です。スペインでは、仕上げに固くなったパンをスープにいれますが、給食ではパン粉を加えます。

13日 バレンタインデー献立

2月14日は「バレンタインデー」です。日本ではたくさんのチョコレートが出回りますが、ヨーロッパでは男性も女性も花やケーキ、カードを親しい人に贈る習慣があるそうです。給食ではデザートに「チョコレートチーズタルト」を手作ります。お楽しみに!!

## リクエスト給食メニュー

12月に給食委員会でリクエスト給食のアンケートを実施しました。（結果は12月の給食だよりをご覧ください） 今月は上位のメニューがたくさん登場しますのでお楽しみに！！ ★マークがついているものがリクエスト給食上位メニューです。