



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 つみれ, さつま揚げ, ちくわ, 生揚げ, 味噌	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		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 鰯 油揚げ かまぼこ, 豆腐	米, 砂糖, 油		811 kcal 40.1 g
		主菜 いわしの梅しそフライ		小麦粉, パン粉, 油	梅, しそ	
		副菜 切り干し大根煮付け		油, 砂糖	切干大根, にんじん, 椎茸	
		副菜 節分汁			エリンギ, ほうれん草	
4	水	主食 ナン	パン レンズ豆, 豚肉 油, 砂糖, ジャガイモ 牛乳	パン		818 kcal 28.6 g
		主菜 レンズ豆入りカレーミート		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, ジャガイモ	キャベツ, にんじん, とうもろこし	
		その他 小松菜蒸しパン		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	豚肉 もずく その他	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		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				
6	金	わかめごはん	わかめ 鮭 味噌 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, ごま		816 kcal 39.0 g
		主菜 鮭フライ		小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ	
		副菜 キャベツの辛みそ和え		砂糖	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	
		副菜 きりたんぽ汁		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 ベーコン, たまご, 牛乳, 生クリーム, チーズ ザワークラウト フランクフルト, 豚肉	パン		861 kcal 39.9 g
9	月	主菜 ツヴィーベルクーヘン		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		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				
10	火	えのきごはん	豚肉, 油揚げ 豆腐, 鶏肉, ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐, 油揚げ, 味噌	米, もち米, 砂糖	えのきたけ	831 kcal 35.2 g
		主菜 豆腐団子のあんかけ		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		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			なめこ, 大根, 長ねぎ	
12	木	主食・菜 パエリア	鶏肉, いか, えび 油, 砂糖, シュウマイの皮 ベーコン, たまご パン粉, 油	米, マーガリン, 油	ににく, にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ,	720 kcal 31.6 g
		副菜 パリパリサラダ			キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	
		副菜 ソバ・デ・アホ			ににく, 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 米粉マカロニのカリカリサラダ チーズ, たまご, 牛乳	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 たこ, のり,かつお 豚肉 油	米, 油, 砂糖	しょうが, ににく, ほうれん草, 大豆もやし	794 kcal 30.8 g
		副菜 たこ揚げポテト		じゃが芋, 小麦粉, 油	長ねぎ, しょうが	
		副菜 中華スープ		油	にんじん, 大根, 筍, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ	
		その他 ぽんかん			ぽんかん	
17	火	主食 子ぎねごはん	鶏肉, 油揚げ 鶏肉 昆布 油揚げ, 豆腐, 大豆, 味噌	米, 砂糖	しょうが	857 kcal 39.8 g
		主菜 ★鶏肉の唐揚げ		でん粉, 油	しょうが, ににく	
		副菜 はりはり漬け		砂糖	切干大根, にんじん, きゅうり	
		副菜 打ち豆汁		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	豚肉, 鶏肉 ハム ベーコン	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		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		油, ジャガイモ	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 鰯 昆布 わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌	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		でん粉, 油, ゴマ, 砂糖	しょうが	
		副菜 ゆず風味のりんごきんとん		さつまいも, 砂糖	りんご, ゆず	
		副菜 わかめみそ汁			大根, えのきたけ, 長ねぎ	

20	金	主食・菜 ばら天丼	 えび, たまご わかめ 豚肉, なると, たまご その他 でこぽん	米, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖 砂糖, 油, ごま 春雨, 油	まいたけ きゅうり, キャベツ にんにく, しょうが, 白菜, もやし, チンゲンサイ でこぽん	748 kcal 33.0 g
		副菜 わかめときゅうりの酢のもの				
		副菜 タイピーエン風たまごスープ				
		その他 でこぽん				
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 豚肉 寒天, 牛乳	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		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		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 いか, 味噌 鶏肉, 味噌	米, 油, 砂糖 ごま, 砂糖 里芋, 小麦粉	にんじん, 長ねぎ, 小松菜 大根, にんじん ごぼう, にんじん, 大根, 椎茸, 長ねぎ	708 kcal 29.5 g
		副菜 いかのかけ和え				
		副菜 だご汁				
		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 豚肉, 豆腐, たまご	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		油, でん粉	にんじん, 笹, 長ねぎ, きくらげ, しょうが	
		その他 いちご			いちご	

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

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

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。

いよかん

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。



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

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☆

3日 節分献立

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」を作ります。

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』はに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「バレンタインデイ」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。