

2月の献立表

令和3年度

西東京市保谷中学校

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)
			シリンコ チーズ						
14	月	主食・菜 スパゲッティナポリタン	シリンコ チーズ	ベーコン	スパゲッティ・油・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・トマト	770 kcal 18.6 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・人参・きゅうり			
		その他 チョコレートケーキ		たまご・生クリーム	小麦粉・バター・チョコレート・砂糖				
15	火	主食 ひじきとれんこんのごはん	シリンコ チーズ	ひじき	米・油・砂糖	れんこん・人参・しいたけ	698 kcal 37.3 g		
		主菜 さわらの西京焼き		鯖・みそ	砂糖				
		副菜 金時豆の甘煮		金時豆	砂糖				
		副菜 吉野汁		鶏肉・かまぼこ・豆腐	でん粉	大根・人参・小松菜・長ねぎ・しょうが			
16	水	主食・菜 ビビンバチャーハン	シリンコ チーズ	豚肉	米・油・砂糖	しょうが・にんにく・ほうれんそう・大豆もやし	773 kcal 37.0 g		
		副菜 豚肉と大根のみそ炒め		豚肉・みそ	油・砂糖・でん粉	にんにく・しょうが・大根・人参・にら・長ねぎ			
		副菜 トックスープ		鶏肉	トック・油	人参・白菜・きくらげ・長ねぎ			
		その他 はるか				はるか			
17	木	主食・菜 照り焼きチキンピザトースト	シリンコ チーズ	鶏肉・チーズ	パン・油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ・にんにく・ピーマン	730 kcal 36.6 g		
		副菜 粉ふき芋			じゃがいも				
		副菜 トマトと卵のスープ		ベーコン・たまご	砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・セロリー・トマト			
18	金	主食・菜 ばら天丼	シリンコ チーズ	えび・たまご	米・小麦粉・でん粉・油・砂糖	まいたけ	738 kcal 34.2 g		
		副菜 もやしのおひたし		かつお		もやし・人参・小松菜			
		副菜 あおさ汁		鶏肉・あおさのり・かまごこ		人参・大根・長ねぎ			
21	月	3年生給食なし 主食・菜 味噌ラーメン	シリンコ チーズ	豚肉・みそ	中華麺・油	にんにく・しょうが・もやし・人参・にら・とうもろこし・長ねぎ	756 kcal 29.1 g		
		副菜 たこ揚げポテト		たこ・のり・かつお	じゃがいも・小麦粉・油	長ねぎ・しょうが			
		副菜 野菜の香味和え			砂糖・油・ごま	大根・きゅうり・キャベツ・しょうが			
22	火	主食 ごまごはん	シリンコ チーズ		米・ごま		823 kcal 29.9 g		
		主菜 肉じゃが		豚肉	油・じゃがいも・しらたき・砂糖	人参・玉ねぎ			
		副菜 タイピーエン		豚肉・なると・えび・うずら卵	春雨・油	にんにく・しょうが・白菜・もやし・チンゲンツアイ			
24	木	主食 コッペパン	シリンコ チーズ		パン		831 kcal 41.8 g		
		副菜 手作りストロベリージャム			砂糖	いちご・レモン			
		主菜 くじらの竜田揚げ		くじら肉	でん粉・油	にんにく・しょうが			
		副菜 豆入りカレーシチュー		ひよこ豆・いんげん豆・豚肉・牛乳	じゃがいも・小麦粉・バター・油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参			
25	金	主食 ソフトめん	シリンコ チーズ		ソフト麺		645 kcal 24.1 g		
		主菜 ミートソース		豚肉	油・砂糖・小麦粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリー・マッシュルーム			
		副菜 満点サラダ		大豆・ひじき	でん粉・油・砂糖・ごま	キャベツ・大根・人参			
		その他 ポンカン				ぼんかん			
28	月	主食 むろぶしごはん	シリンコ チーズ	むろあじ	米	小ねぎ	717 kcal 34.0 g		
		主菜 ししゃもの磯部揚げ		ししゃも・のり	小麦粉・油				
		副菜 キャベツのおろし和え			砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・大根			
		副菜 小松菜のみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・大根・えのきたけ・長ねぎ			

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 献立表には調味料・香辛料などは記載されません。

3学年: 21日(月)は入試関係のため、給食がありません。4校時終了後、下校となります。

☆2月の献立メモ☆

12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ね。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ったりするそうです。給食室では、「チョコレートケーキ」を手作りします。お楽しみに!!

1月に予定していた全国学校給食週間の献立

24日の『コッペパン、くじらの竜田揚げ』、25日の『ソフト麺とミートソース』は、昭和時代によく食べられていた給食です。28日は東京都の地場産の食材を使った献立で、東京から南に約300キロメートル離れた八丈島でとれたむろあじを使います。むろあじのうま味たっぷりの『むろぶしごはん』をつくりま



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
都築勲さんから
小松菜が届く予定です。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

