



# 令和8年2月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	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	I群 - たんぱく質
2月	ジョアブルーベリー		乳酸菌飲料			716 kcal 25.5 g
	タンドリーチキンライス		鶏肉,ヨーグルト	精白米,有塩バター,三温糖	パセリ,にんにく,根しょうが	
	野菜とツナの和え物		生わかめ,ツナフレーク	三温糖,ごま油	だいこん,きゅうり,玉葱	
	ポテトと豆のポタージュ		ベーコン,白いんげん豆ペースト, 調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,有塩バター	玉葱,パセリ	
3月	節分ちらし寿司		油揚げ,まいわし	精白米,三温糖,白ごま,かたくり粉	ごぼう,カットかんぴょう,にんじん,干し椎茸,根しょうが,さやいんげん	721 kcal 29.7 g
	大豆とさつま芋の揚げ煮		大豆,かえり煮干し	かたくり粉,さつまいも,米ぬか油,白ごま, 三温糖		
	鬼かまのっぺい汁		鶏肉,鬼かまほこ	さといも,かたくり粉	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	
4月	はちみつレモントースト			国内産小麦粉食パン,ソフトタイプマーガリン,はちみつ	レモン	764 kcal 30.1 g
	白菜のクリームシチュー		秋鮭,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉	はくさい,玉葱,ほうれんそう	
	人参サラダ		ツナフレーク	オリーブ油,三温糖	にんじん	
5月	おかかごはん		かつお節	精白米		727 kcal 37.1 g
	擬製豆腐		木綿豆腐,鶏肉,刻み大豆,干ひじき, たまご	油,三温糖	にんじん,ねぎ,国産切干大根,干し椎茸,根 しょうが,さやいんげん	
	磯香和え		刻みのり,かつお節		はくさい,にんじん,こまつな	
	なめこ汁		生わかめ,木綿豆腐,油揚げ,赤味噌, 白味噌		なめこ,ねぎ,だいこん,ほうれんそう	
6月	えのきご飯		油揚げ,豚肉	精白米,もち米,三温糖	えのきだけ,にんじん	735 kcal 33.9 g
	きびなごのから揚げ		きびなご	薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油	根しょうが	
	酢味噌あえ		生わかめ,白味噌	白すりごま,三温糖	だいこん,にんじん,キャベツ	
	すまし汁		鶏肉	白玉麩	にんじん,たけのこ,生しいたけ,ねぎ,こまつな	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
9月	豚すき丼		豚肉,焼き豆腐	精白米,しらたき,油,三温糖,かたくり粉	にんじん,はくさい,ねぎ	810 kcal 40.5 g
	おかか和え		かつお節	三温糖	にんじん,はくさい,こまつな	
	むらくも汁		たまご,木綿豆腐,鶏肉	かたくり粉	だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	
10月	梅ちりめんごはん		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま	かりかり梅 ささみ	725 kcal 39.4 g
	鮭フライ		鮭	薄力小麦粉,パン粉,米ぬか油		
	お浸し		かつお節		はくさい,こまつな,にんじん	
	根菜汁		生揚げ		だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,しめじ	
	はるみ				はるみ	
12月	雑穀ごはん			精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ごま		724 kcal 32.4 g
	スンドウブチゲ		豚肉,木綿豆腐,赤味噌	三温糖,ごま油,かたくり粉	白菜キムチ漬け,はくさい,にら,にんじん, ねぎ,干し椎茸	
	韓国風サラダ			じゃがいも,米ぬか油,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,だいすもやし,きゅうり,ごぼう, にんにく	
13金	鶏肉のトマトクリームスパゲティ		鶏肉,ベーコン,生クリーム,調理用牛乳,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,有塩バター,薄力小麦粉,油	にんにく,玉葱,しめじ,トマト缶詰	826 kcal 28.7 g
	白菜サラダ		ロースハム	三温糖,油	はくさい,にんじん,きゅうり	
	チョコレートカップケーキ		たまご,生クリーム	薄力小麦粉,ピュアココア,上白糖,有塩バター,製菓用チョコレート		
16月	ひよこ豆のカレーライス		豚肉,ひよこまめ,粉チーズ	精白米,油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	778 kcal 23.4 g
	福神漬け				大根	
	フレンチサラダ			三温糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,玉葱	
	はるか				はるか	

※3年生は私立入試のため、10日給食なし

給食当番はマスクを忘れずに!!

日	献立名	牛乳	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	I補 <sup>ギ</sup> - たんぱく質
17 火	ご飯			精白米		800 kcal 35.5 g
	太刀魚の照り焼き		たちうお	三温糖		
	野菜と茸のごま和え			白すりごま,三温糖	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,えのき たけ,エリンギ,しめじ	
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	油,じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	
	花みかん				みかん	
18 水	タンメン		鶏肉,板なし蒲鉾	蒸し中華(かん水)油つき,油,白いりごま, ごま油	根しょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,もや し,こまつな,生しいたけ,たけのこ	704 kcal 28.9 g
	棒餃子		豚肉,押し豆腐,大豆	ぎょうざの皮,ごま油,かたくり粉	キャベツ,にら,にんにく,根しょうが,干し 椎茸	
	いちご				いちご	
19 木	レーズンシュガートースト			ふどうパン,グラニュー糖,ソフトタイプ マーガリン		753 kcal 27.8 g
	いかのマリネ		いか	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油,油,上白 糖	赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,キャベ ツ,レモン,玉葱,中玉トマト	
	ABCスープ		鶏肉	じゃがいも,アルファベットマカロニ	にんじん,玉葱,セロリー	
20 金	高菜めし		ちらりめんじゃこ	精白米,ごま油	たかな漬,根しょうが	715 kcal 35.3 g
	かつおの揚げ煮		かつお	かたくり粉,米ぬか油,三温糖,白いりごま	根しょうが	
	春雨サラダ			はるさめ,三温糖,ごま油,油	キャベツ,きゅうり,にんじん	
	チンゲンサイのスープ		鶏肉,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油	根しょうが,にんじん,チンゲンツアイ,ね ぎ,だいこん	
	デコポン				デコポン	
24 火	<b>学年末考査のため給食なし</b>					
25 水	ご飯			精白米		788 kcal 37.8 g
	ぶりの利久焼き		ぶり,白味噌	三温糖,白ごま,黒ごま	根しょうが	
	野菜の即席漬け			白ごま	キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり,根 しょうが	
	けんちん汁		鶏肉,木綿豆腐	さといも	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな	
	いちご				いちご	
26 木	シーフードピラフ		えび,いか	精白米,有塩バター,油	コーン,にんじん,玉葱,青ピーマン	791 kcal 28.2 g
	白菜のスープ		鶏肉,ベーコン	かたくり粉	玉葱,はくさい,にんじん	
	抹茶のケーキ		たまご,調理用牛乳,甘納豆(あずき)	薄力小麦粉,三温糖,有塩バター		
27 金	シナモンコーヒー ビスキュイパン		たまご	コーヒーパン,薄力小麦粉,三温糖,有塩バ ター		790 kcal 29.1 g
	ポトフ		豚肉,腸詰あらびきWINナー, ベーコン	油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー	
	ツナサラダ		生わかめ,まぐろ(油漬フレーク)	油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,しょう が,玉葱	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。

※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。

※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記しています。

**給食当番はマスクを忘れずに!!**

### 献立メモ

#### ◆3日 節分献立

今年の節分は3日です。節分の豆まきに豆をが使われるのは、『魔滅(鬼を滅ぼす)』につながるという説や、いった大豆が『豆をいるニ魔目(鬼の目)を射る』につながるなどの説があるそうです。節分にちなんでイワシのかば焼きを混ぜ込んだ節分ちらし寿司、大豆を使った揚げ煮、鬼のかまぼこの入ったのっぺい汁が登場します。



#### ◆4日 体力アップ(ビタミンACE) 献立

ビタミンエース(ACE)は、ビタミンA,C,Eのことです。活性素に対し、抗酸化作用を発揮し、ウイルスや殺菌の体内侵入を防ぎ、身体の中の敵を退治し、さび付いた細胞の修復を助ける働きがあり、免疫力を高めます。特に緑黄色野菜はACEすべてを含んでいるので、感染症の流行期には積極的に摂取したいです。シチューのほうれん草、サラダの人参のほかに、ブロッコリーやかぼちゃ、ニラなどもおすすめです。

#### ◆13日 バレンタインデー献立

バレンタインデーにちなんで、チョコレートをたっぷり使用したしっとりチョコレートカップケーキが登場します。

#### ☆今月の地場農産物☆

◆田倉農園より 小松菜 ねぎ  
白菜 人参

◆和ファームより 白菜

◆高田農園より 生しいたけ

◆都築勲農園より 大根 ねぎ

◆ほうれん草 ほうれん草

◆中玉トマト

◆ファーム柳沢より

