

2月 献立表

令和5年度

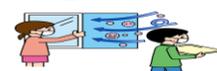
西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
体力向上献立 ビタミン							
1 木	にんじんごはん		揚げじゃがいものそぼろ煮 もずくのかきたま汁 ぼんかん	牛乳、油揚げ、豚ひき肉、鶏モモ皮付 き、おぎなわもずく、木綿豆腐、 蒲鉾、たまご、たまご（液卵）	精白米、じゃがいも、米白絞油、 米ぬか油、三温糖、かたくり粉	にんじん、玉葱、たけのこ（水煮）、 干し椎茸、冷凍グリーンピース、こ まつな、はくさい、ねぎ、ぼんかん	822 kcal 31.0 g 27.2 g 2.3 g
2年生は給食なし 節分献立							
2 金	恵方ちらし寿司		大豆と小魚の揚げ煮 鬼かまのっぺい汁	牛乳、いか、冷凍むきえび、鶏モモ皮 付、油揚げ、大豆、かえり煮干 し、鶏モモ皮付き、ちらしかまぼ こ 鬼型	精白米、三温糖、米白絞油、白ご ま（いり）、さといも、かたくり 粉	カットかんぴょう、にんじん、干 し椎茸、さやいんげん、だいこん、 ごぼう、ねぎ	706 kcal 35.5 g 20.1 g 3.1 g
5 月	雑穀わかめごはん		おでん 野菜のごまみそ和え みかん	牛乳、減塩わかめごはんの素、一 口がんも、うずら卵水煮、焼き竹 輪、つみれ、結びこんにふ、はんべ ん、さつまちゃん 人参、油揚げ、 白味噌	精白米、米粒麦、もちぎび、赤米、 白ごま（いり）、こんにやくお でん用、竹輪ふ、白ごま（練り）、 三温糖	だいこん、にんじん、こまつな、え のきたけ、みかん	719 kcal 27.6 g 18.7 g 2.9 g
6 火	ポークストロガノフ		ポテトとピーツのサラダ 果物（りんご）	牛乳、豚もも、デミグラスソース、 豚骨（冷凍）、生クリーム、ロー スハム	精白米、米ぬか油、有塩バター、 薄力小麦粉、じゃがいも、オリ ーフ油、三温糖	根しょうが、にんにく、玉葱、生 マッシュルームスライス、エリ ンギ、ピーツ、にんじん、きゅうり、 粒マスタード、りんご	763 kcal 24.1 g 25.7 g 2.0 g
7 水	キムチつけ麺		カリカリじゃこサラダ 青のりポテト	牛乳、豚ももこま、オイスター ソース、豚骨（冷凍）、生わかめ、 ちりめんじゃこ、あおのり粉	冷凍ラーメン、米ぬか油、ごま 油、三温糖、ごま油、じゃがいも、 かたくり粉、薄力小麦粉、米白絞 油	しょうが、にんにく、にんじん、も やし、ねぎ、チンゲンツァイ、白菜 キムチ、だいこん、きゅうり、キャ ベツ	736 kcal 26.8 g 33.7 g 3.2 g
U学級は給食なし							
8 木	レモンシュガートースト		キャベツのシチュー ミックスビーンズサラダ	牛乳、ベーコン、鶏モモ皮付、調理 用牛乳、ひよこまめ、金時豆、ツナ フレーク	食パン80g、ソフトタイプ マーガリン、グラニュー糖、じゃ がいも、有塩バター、米ぬか油、 薄力小麦粉、三温糖	レモン、キャベツ、にんじん、玉葱、 きゅうり	817 kcal 28.0 g 38.9 g 2.9 g
U学級は給食なし							
9 金	ご飯		鯖の味噌煮 白菜のお浸し なめこのみぞれ汁	牛乳、さば切り身、赤味噌、糸け ずり、木綿豆腐、白味噌	精白米、上白糖	根しょうが、ねぎ、こまつな、はく さい、にんじん、生なめこ、だい こん	791 kcal 33.7 g 30.6 g 3.4 g
13 火	昆布ごはん		ししゃものレモン唐揚げ ほうれんそうのおひたし かぶのとりみ汁	牛乳、鶏モモ、油揚げ、刻み昆布 （糸）、ししゃも、糸けずり、豚も も、蒲鉾、絹ごし豆腐	精白米、薄力小麦粉、かたくり 粉、米ぬか油、しらたき、白ごま （いり）、三温糖	にんじん、さやいんげん、レモン 果汁、レモン（生）、ほうれんそう、 もやし、かぶ根、かぶ（葉）、ねぎ	700 kcal 34.3 g 23.0 g 3.1 g
バレンタインデー							
14 水	スパゲティバスカトーレ		ブロッコリーサラダ チョコラボンケーキ	牛乳、冷凍むきえび、いか、ベー コン、生クリーム、チーズ、まぐろ缶 詰、たまご（液卵）、調理用牛乳	スパゲティ、オリーブ油、オリーブ 油、薄力小麦粉、有塩バター、米ぬか 油、三温糖、有塩バター、チョコッ プ、ホワイトチョコチップ、キャラ メルチョコチップ	にんにく、玉葱、にんじん、トマト 缶詰、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり	885 kcal 31.2 g 36.1 g 2.5 g
15 木	ご飯		ぶりの照り焼き キャベツの梅じゃこサラダ 具だくさん豚汁	牛乳、ぶり、ちりめんじゃこ、生 わかめ、豚肩、木綿豆腐、油揚げ、 白味噌	精白米、三温糖、白ごま（いり）、 米ぬか油、さつまいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、に んじん、梅肉、ごぼう、だいこん、 ラックハブ もやし、生しいたけ	752 kcal 36.8 g 25.9 g 3.4 g
16 金	ご飯		韓国のおろし 地元野菜のチーズハンバーグ 野菜たっぷりみそ汁 みかん	牛乳、刻みのり、豚ひき肉、サラダ チーズ、押し豆腐、生わかめ、木綿 豆腐、油揚げ、白味噌	精白米、ごま油、白ごま（いり）、 三温糖、パン粉（生）	にんにく、ねぎ、にんじん、ほうれ んそう、はくさい、だいこん、ごぼ う、生しいたけ、みかん	822 kcal 37.8 g 30.1 g 3.0 g
19 月	根菜と茸の子キンカレー		ひよこ豆のサラダ おかしな目玉焼き	牛乳、鶏モモ、豚骨（冷凍）、ひよ こまめ、鶏 ささ身、粉寒天、カ ルピス	精白米、米ぬか油、米白絞油、薄 力小麦粉、有塩バター、なたね 油、じゃがいも、三温糖	根しょうが、にんにく、玉葱、にん じん、エリンギ、しめじ、ごぼう、れ んこん、きゅうり、赤ピーマン （国産）、ブロッコリー、粒マス タード、もも缶（半分）	803 kcal 25.5 g 24.7 g 2.3 g
20 火	舞茸ごはん		さわらの利久焼き 白和え みそ汁（豆腐・エノキ）	牛乳、油揚げ、鶏 モモ 皮なし 小間、さわら切り身、白味噌、絹 ごし豆腐、木綿豆腐、生わかめ、赤 味噌	精白米、三温糖、白ごま（いり）、 黒ごま（いり）、糸こんにやく、 白ごま（すり）	まいたけ、にんじん、根しょうが、 ほうれんそう、えのきたけ、こま つな、だいこん、ねぎ	728 kcal 37.8 g 25.3 g 3.6 g
3年生は給食なし							
21 水	じゃこ菜飯		揚げだし豆腐（茸） 白菜のお浸し キャベとん汁	牛乳、ちりめんじゃこ、押し豆腐、 糸けずり、豚肩こま、油揚げ、白味 噌	精白米、ごま（いり）、かたくり 粉、薄力小麦粉、米白絞油、三温 糖、米ぬか油	生しいたけ、えのきたけ、しめじ、 万能ねぎ、根しょうが、こまつな、 はくさい、にんじん、キャベツ	787 kcal 32.6 g 24.7 g 3.2 g
22 木	定期考査1日目（給食はありません）						
26 月	定期考査2日目（給食はありません）						
姉妹都市下郷の献立							
27 火	会津ソースカツ丼		プレーンショア 浅漬け野菜 こづゆ	ショア（プレーン）、豚ヒレ切 り身、ほたて貝柱水煮フレーク	精白米、米粒麦、薄力小麦粉、パ ン粉、米白絞油、三温糖、さとい も、突きこんにやく、豆麩、かた くり粉	キャベツ、かぶ、かぶ（葉）、きゅう り、根しょうが、にんじん、ほうれ んそう、干し椎茸（干切り）、ぎく らげ（乾）、たけのこ（ゆで）	689 kcal 32.0 g 9.8 g 2.7 g
28 水	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮 五目汁（みそ） デコボン	牛乳、銀鮭、赤味噌、金時豆、鶏モ モ、木綿豆腐、白味噌	精白米、有塩バター、三温糖	キャベツ、玉葱、青ピーマン、しめ じ、にんじん、だいこん、ごぼう、こ まつな、ねぎ、デコボン	776 kcal 35.8 g 22.1 g 2.6 g
29 木	きなこココア揚げパン		さつま芋のカスレ（白濁元豆煮込み） レモンドレッシングサラダ 果物（苺）	牛乳、きな粉、豚肩、ウィンナー、 ベーコン、白いんげんまめ、まぐ ろ缶詰	コッペパン、きびさとう、ピュア ココア、米白絞油、オリーブ油、 さつまいも、三温糖、米ぬか油	玉葱、セロリー、にんにく、トマト 缶詰、キャベツ、きゅうり、だい こん、にんじん、赤ピーマン（国 産）、レモン、いちご	888 kcal 33.1 g 37.0 g 3.0 g

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら栄養士までお尋ねください。

裏面もご覧ください。

2月の食育目標
バランスのよい食事をしよう！！



※換気をしましょう！！