

2月 献立表

令和6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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
節分献立								
3	月	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 短冊,冷凍むきえび, 鶏モモ,油揚げ(国産大豆),大 豆(国産),かえり煮干し,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	702 kcal 34.8 g 20.2 g 2.8 g
4	火	根菜と茸のカレーライス		ひよこ豆のサラダ サイダーボンチ	牛乳,豚肩,豚骨(冷凍),ひよこ まめ,鶏ささ身	精白米,米ぬか油,じゃがいも, 米白絞油,薄力小麦粉(国産), 有塩バター,なたね油,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),フ ロココリー,粒マスタード,黄桃缶,パ イン缶,みかん缶	833 kcal 25.7 g 22.9 g 2.3 g
5	水	ご飯		鯖の味噌煮 青菜のおひたし なめこのみぞれ汁	牛乳,さば70g,赤味噌,木綿豆 腐(国産大豆),白味噌	精白米,上白糖,しらたき,白ご ま(いり),三温糖,さといも	根しょうが,ねぎ,ほうれんそう, もやし,にんじん,生なめこ,だい こん,こまつな	819 kcal 34.5 g 31.2 g 3.5 g
6	木	きなこココア揚げパン		肉団子と白菜のトマトスープ 根菜サラダ 果物(苺)	牛乳,きな粉,鶏ひき肉,豚ひき 肉,押し豆腐(国産大豆),ツナ フレーク,白味噌	国内産小麦粉コッペパン,きび さとう,ピュアココア,米白絞 油,パン粉(乾燥),オリーブ油,三 温糖,白ごま(すり),米ぬか油	玉葱,にんにく,にんじん,はくさ い,セロリー,水煮トマト,ごぼう, れんこん,キャベツ,きゅうり,い ちご	742 kcal 30.0 g 35.1 g 2.5 g
7	金	パエリア		白隠元豆とウィンナーのスープ かぼちゃのマフィン	牛乳,ほたて貝柱水煮,鶏モモ,冷 凍むきえび,いか,白いんげん豆 (乾),ベーコン,ウィンナー,た まご,調理用牛乳	精白米,米粒麦,オリーブ油,薄 力小麦粉(国産),三温糖,有塩 バター	にんにく,玉葱,エリンギ,赤ピー マン(国産),青ピーマン,にん じん,セロリー,キャベツ,水煮ト マト,根しょうが,西洋かぼちゃ	868 kcal 29.8 g 31.5 g 3.2 g
10	月	わかめご飯		揚げだし豆腐(茸) 白菜のお浸し さつま汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,押 し豆腐(国産大豆),糸けすり, 豚肩,木綿豆腐(国産大豆),白 味噌	精白米,かたくり粉,薄力小麦粉 (国産),米白絞油,三温糖,米 ぬか油,さつまいも	生しいたけ,えのきだけ,しめじ, 万能ねぎ,根しょうが,こまつな, はくさい,にんじん,ごぼう,だい こん,ねぎ	762 kcal 28.7 g 23.8 g 3.0 g
12	水	カレーピラフ		ショア(ブルーベリー) 和風フライドチキンガーリック醤油 白菜とほうれんそうのスープ	ショア(ブルーベリー),鶏モ モ,ベーコン,鶏モモ皮付き	精白米,有塩バター,米ぬか油, 薄力小麦粉(国産),米白絞油, 三温糖,ごま油	にんじん,玉葱,青ピーマン,根 しょうが,にんにく,はくさい,ほ うれんそう,セロリー	729 kcal 28.6 g 25.2 g 3.0 g
13	木	じゃこ入り大根菜飯		おでん 野菜のごまみそ和え はるみ	牛乳,ちりめんじゃこ,ウィン ナー,一口がんも,焼き竹輪,つま れ,結びこんにゃく,はんぺん,さつま ちゃん 人蔘,油揚げ(国産大 豆),白味噌	精白米,ごま油,三温糖,ごま(い り),三角こんにゃく,竹輪,ふ ろ,白ごま(練り)	だいこん葉,だいこん,にんじん, ほうれんそう,えのきだけ,はる み	701 kcal 26.3 g 20.3 g 2.7 g
バレンタインデー								
14	金	スバゲティバスカトーレ		レモンドレッシングサラダ チョコラボンボンケーキ	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,調理用牛乳	スバゲティ,オリーブ油,オリーブ 油,薄力小麦粉(国産),有塩バ ター,米ぬか油,三温糖,有塩バ ター,チョコチップ,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,水煮ト マト,はくさい,きゅうり,だいこ ん,赤ピーマン(国産),レモン	872 kcal 29.1 g 34.8 g 2.6 g
17	月	たくあんごはん		冬野菜と白身魚のチヌマ焼き ツナ海苔たっぷりサラダ 鶏団子とチンゲンサイのスープ	牛乳,黒むつ60g,チーズ,まぐ ろ缶詰,白味噌,刻みのり,鶏 ひ き肉,押し豆腐	精白米,白いりごま,マヨネー ズ,三温糖,白ごま(すり),米ぬ か油,かたくり粉	きざみたくあん,はくさい,れんこん, ほうれんそう,かぶ根,かぶ(葉),フ ロココリー,キャベツ,きゅうり,にん じん,根しょうが,チンゲンツァイ,ね ぎ	768 kcal 33.1 g 33.6 g 2.5 g
18	火	ご飯		色々野菜のケチャップハンバーグ レタスと蓮根の和風サラダ おもちゃ味噌汁	牛乳,豚ひき肉,押し豆腐,生わか め,油揚げ(国産大豆),木綿豆 腐(国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,パン粉(生),三温糖,白ご ま(いり),米ぬか油,ごま油,冷 凍しらたまだんご	玉葱,にんじん,キャベツ,レタス, だいこん,きゅうり,れんこん,だ いこん葉,ほうれんそう,えのき だけ	761 kcal 31.4 g 24.6 g 3.0 g
19	水	梅しご飯		ヤンニョムチキン にらと海苔のナムル 卵入りトック	牛乳,鶏モモ皮付,刻みのり,鶏モ モ小間,たまご	精白米,ごま(いり),かたくり 粉,薄力小麦粉(国産),米白絞 油,三温糖,ごま油,白ごま(い り),なたね油,トック,ごま油	かりかり梅,ゆかり(無添加), 根しょうが,にんにく,にら,にん じん,だいずもやし,ほうれんそ う,だいこん,ねぎ,チンゲンツァ イ	846 kcal 30.3 g 31.9 g 2.9 g
20	木	はちみつマレードトースト		白菜と鮭のクリーム煮 ツナのキャロットラペ	牛乳,鶏モモ,秋鮭,調理用牛乳, 生クリーム,粉チーズ,ツナフ レーク	食パン(国産粉),はちみつ,ソフ トタイプマーガリン,じゃがい も,有塩バター,米ぬか油,薄力 小麦粉(国産),白すりごま	レモン,はくさい,にんじん,玉葱, ほうれんそう,レモン,らっきよ う甘酢漬け	791 kcal 30.1 g 35.2 g 2.8 g
21	金	ひじきご飯		ししゃものごま焼き 白和え 白菜の豆乳みそ汁	牛乳,干ひじき,油揚げ(国産大 豆),とり小間,子持ちししゃも 2L,絹ごし豆腐,鶏モモ,白味噌, 豆乳	精白米,三温糖,薄力小麦粉(国 産),黒いりごま,白いりごま, 糸こんにゃく,白ごま(すり), さといも,ごま油	干し椎茸,にんじん,ほうれんそ う,はくさい,ねぎ,しめじ,えのき だけ	703 kcal 34.1 g 23.5 g 3.5 g
25	火	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き ぶどう豆 里芋の田舎汁	牛乳,鮭切身60g,赤味噌,大豆 (国産),木綿豆腐(国産大豆)	精白米,有塩バター,三温糖,さ といも,ごま油	キャベツ,玉葱,青ピーマン,しめ じ,にんじん,だいこん,ねぎ,こま つな	700 kcal 37.8 g 17.4 g 2.3 g
26	水	定期考査1日目(給食はありません)						
27	木	定期考査2日目(給食はありません)						
28	金	シナモンコーヒーロールパン		白菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳,鶏モモ,ベーコン,調理用牛 乳,生クリーム,チーズ,まぐろ缶 詰	コーヒーパン70g(国産粉),ソ フトタイプマーガリン,粉糖, じゃがいも,有塩バター,米ぬか 油,薄力小麦粉(国産),三温糖	はくさい,玉葱,にんじん,しめじ, ブロッコリー,キャベツ,きゅう り	783 kcal 27.5 g 32.8 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。

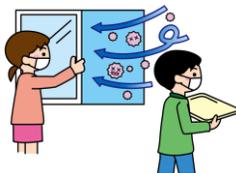
裏面もご覧ください。

★お知らせ★

☆2/3(月)~5日(水)1年生はスキー教室・振替のため給食がありません。

☆2/10(月)21日(金)3年生は進路関係で給食がありません。

☆2/13(木)14日(金)J学級は給食がありません。



※換気をしましょう!!



※手洗いをきちんとしましょう!!

2月の食育目標

バランスのよい食事をしよう!!

