

# 2月 献立表

令和7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	I学年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	根菜と茸のカレーライス	MILK	ひよこ豆のサラダ サイダーポンチ	牛乳,豚肩,豚骨(冷凍),ひよこ まめ(乾),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	根しようが,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 ト,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	833 kcal 25.7 g 22.9 g 2.3 g
3	火	恵方ちらし寿司	MILK	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,油揚げ(国産大豆),大豆(国 産,乾),かえり煮干し,鶏モモ皮 付,ちらしかまほこ鬼型	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 34.6 g 20.2 g 2.8 g
4	水	はちみつママレードトースト	MILK	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70g(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	マーマレード,はくさい,にんじん, 玉葱,ほうれんそう,レモン(全果 生),らっきょう甘酢漬け	742 kcal 28.9 g 32.4 g 2.7 g
5	木	パエリア	MILK	白鳴元豆とウィンナーのスープ みかんのマフィン	牛乳,ほたて貝柱水煮フレーク, 鶏モモ皮付,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	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,水煮トマトし 根しようが,みかんジュース,みか ん	811 kcal 29.0 g 29.9 g 3.0 g
6	金	ご飯	MILK	鯖の味噌煮 青菜のおひたし なめこのみぞれ汁	牛乳,さば切り身 60g,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	根しようが,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	787 kcal 32.8 g 28.5 g 3.5 g
9	月	中華おこわ	飲むヨー ルトー グ	のむヨーグルト 油淋鶏(ユーリンチー) 豆腐の中華スープ	ヨーグルト(ドリッパー),焼き 豚,豚肩こま,オイスターソース, 鶏モモ皮付き,鶏モモ皮付, 木綿豆腐(国産大豆)	精白米,もち米,こま油,三温糖, かたくり粉,米白絞油,こま油	干し椎茸,(だけ)のこ水煮,にんじ ん,根しようが,にんにく,ねぎ,チ ンゲンツアイ,えのきたけ	859 kcal 34.0 g 29.0 g 3.6 g
10	火	わかめご飯	MILK	揚げだし豆腐 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, 豚肩こま,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,しめじ,万能ね ぎ,根しようが,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	木	じゃこ入りだいこん葉飯	MILK	おでん 野菜のごまみそ和え 柑橘類	牛乳,ちりめんじゃこ,ウイン ナー,一口がんも,焼き竹輪,つ みれ,結びこんぶ,はんべん,さ つまちゃん人参,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(白) お でん用,竹輪ふ,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,柑橘類	711 kcal 26.4 g 19.5 g 2.8 g
13	金	スバゲティペスカトーレ	MILK	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 ろ水煮フレーク,たまご,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(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,	にんにく,玉葱,にんじん,水煮トマ ト,キャベツ,きゅうり,だいこん, 赤ピーマン(国産),レモン	859 kcal 29.0 g 34.2 g 2.6 g
16	月	さつまいもご飯	MILK	鮭の花園焼き キャベツのごま和え 旬野菜たっぷり味噌汁	牛乳,秋鮭切り身 60g,チー ズ,木綿豆腐(国産大豆),白味 噌,赤味噌	精白米,もち米,さつまいも,黒 ごま(いり),マヨネーズ,白ご ま(すり),三温糖,たんざくこ んにゃく	赤ピーマン(国産),青ピーマン, こまつな,キャベツ,にんじん,玉 葱,だいこん,ねぎ	733 kcal 32.8 g 27.2 g 3.5 g
17	火	とりごぼうピラフ	MILK	いかのかーりックバターソテー ミネストローネ	牛乳,鶏モモ皮付,いか切り身 60g,鶏モモ皮,ベーコン,白 いんげん豆	精白米,なたね油,三温糖,有塩 バター,オリーブ油,じゃがい も	玉葱,ごぼう,にんじん,エリンギ, しめじ,にんにく,青ピーマン,赤 ピーマン(国産),セロリー,キャ ベツ,トマト缶詰	701 kcal 34.0 g 23.5 g 3.0 g
18	水	キムチチャーハン	MILK	韓国風ツナサラダ にらとわかめの卵トック みかん	牛乳,豚肩,まぐろ缶詰,鶏モモ 皮,カットわかめ,たまご	精白米,ごま油,米ぬか油,白ご まいり,三温糖,ごま油,白ご ま(すり),トック,かたくり粉	にんじん,白菜キムチ(給食用), 青ピーマン,ブロッコリー,キャベ ツ,きゅうり,にんにく,だいこん, にら,みかん	712 kcal 27.6 g 19.7 g 3.3 g
19	木	きなこココア揚げパン	MILK	ポークピーンズ 根菜サラダ 果物(苺)	牛乳,きな粉(大豆),大豆(国 産,乾),豚肩,ベーコン,豚骨(冷 凍),ツナフレーク,白味噌	米粉パン70g,きびさとう, ビュアココア,米白絞油,米ぬ か油,じゃがいも,三温糖,薄力 小麦粉(国産),白ごま(す り)	セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶 詰,ごぼう,れんこん,キャベツ, きゅうり,いちご	889 kcal 37.7 g 40.3 g 3.0 g
20	金	ひじきご飯	MILK	しあわせのごま焼き 白和え 白菜の豆乳みそ汁	牛乳,干ひじき,油揚げ(・国産 大豆),とり子持らししゃも,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),黒いりこま,白いり ごま,糸こんにゃく(白),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,えのきたけ	710 kcal 33.9 g 23.4 g 3.3 g
24	火	ご飯	MILK	鮭のちゃんちゃん焼き ぶどう豆 里芋の田舎汁(しょうゆ)	牛乳,鮭切身60g,赤味噌,大 豆(国産,乾),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
25	水	定期考查1日目(給食はありません)						
26	木	味噌つけ麺	MILK	わかめとツナの和え物 北海じゅが	牛乳,豚ひき肉,赤味噌,豚骨(冷 凍),生わかめ,ツナフレーク, たらこ	冷凍ラーメン,米ぬか油,かた くり粉,三温糖,ごま油,じゃが いも(芋かき),マヨネーズ	にんじん,もやし,玉葱,ねぎ,チ ンゲンツアイ,根しようが,にんにく, ホールコーン,だいこん,きゅうり	720 kcal 28.6 g 32.2 g 3.3 g
28	金	シナモンコーヒーロールパン	ミルク ヒク コ	ミルクコーヒー 白菜のクリーム煮 ゆず風味サラダ	学給ミルクコーヒー,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, キャベツ,水菜,ブロッコリー,かぶ 根,赤ピーマン(国産),ゆず(生)	800 kcal 27.0 g 32.0 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。ご不明な点があり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。

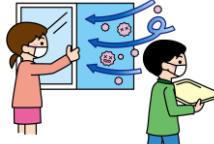
## ★お知らせ★

☆2/5(木)~6日(金) IJ学級は劇と音楽の会のため給食がありません。

☆2/5(木) 2年生は校外学習のため給食がありません。

☆2/10(火) 3年生は進路関係で給食がありません。

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!!

※手洗いをきちんとしましょう!!