



# 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	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		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(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、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		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 34.6 g 20.2 g 2.8 g
4	水	はちみつママーレードToast		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	ママーレード、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	742 kcal 28.9 g 32.4 g 2.7 g
5	木	パエリア		白隠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、根しょうが、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		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	787 kcal 32.8 g 28.5 g 3.5 g
9	月	中華おこわ		飲むヨーグルト 油淋鶏(ユーリンチー) 豆腐の中華スープ	ヨーグルト(ドリップ)、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、ごま油、三温糖、かたくり粉、米白絞油、ごま油	干し椎茸、(だけの)水煮、にんじん、根しょうが、にんにく、ねぎ、チンゲンツァイ、えのきたけ	859 kcal 34.0 g 29.0 g 3.6 g
10	火	わかめご飯		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	木	じゃこ入りだいこん菜飯		おでん 野菜のごまみそ和え 柑橘類	牛乳、ちりめんじゃこ、ウィンナー、一口がんも、焼き竹輪、つまれ、結びこんぶ、はんぺん、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)、三角こんにやく(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	スパゲティバスカトーレ		レモンドレッシングサラダ チョコボンボンケーキ	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		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、たんざくこんにやく	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		いかのガーリックバターソテー 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		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		ポークビーンズ 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		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)、とり子持ちししゃも、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)、黒いりごま、白いりごま、糸こんにやく(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		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	定期考査1日目(給食はありません)						
26	木	味噌つけ麺		わかめとツナの和え物 北海じゃが	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(特効)、マヨネーズ	にんじん、もやし、玉葱、ねぎ、チンゲンツァイ、根しょうが、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★

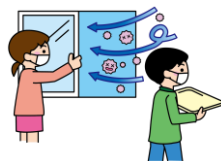
☆2/5(木)～6日(金)J学級は劇と音楽の会のため給食がありません。

☆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！！