



2月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月	ひき肉と鯉節のチャーハン			高野豆腐の中華サラダ ビーフンスープ	牛乳・豚ひき肉・おかか・液卵・凍り豆腐・ベーコン・豆腐	米・ごま油・油・砂糖・すりごま・いりごま・ピーマン	生姜・万能ねぎ・きゃべつ・もやし・小松菜・人参・長ねぎ	798Kcal 32.1 g
節分の献立									
2	火	大豆ご飯			イワシのかば焼き けんちん汁	牛乳・大豆・油揚げ・まいわし・豆腐・豚肉・出しこぶ	米・もと米・でんぷん・米粉・油・里芋・こんにゃく	人参・生姜・大根・ごぼう・ねぎ	862Kcal 34.2 g
3	水	レーズンパン			コーンフレークサラダ ミートボールスープ	牛乳・ロースハム・豚ひき肉・液卵	ぶどうパン・マーガリン・グラニュー糖・油・コーンフレーク	きゅうり・人参・もやし・きゃべつ・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・さやいんげん	746Kcal 27.1 g
リクエスト献立									
4	木	うどんすき風			鶏肉のレモン醤油 野菜ソテー	牛乳・豚肉・焼き豆腐・出しこぶ・鶏肉・ベーコン	冷うどん・油・白滝・砂糖・でんぷん	生姜・白菜・ねぎ・ほうれん草・しめじ・レモン・もやし・コーン	773Kcal 35.6 g
5	金	菜の花ご飯			和風オムレツ さつま汁	牛乳・豚ひき肉・液卵・鶏肉・豆腐・味噌	米・もち米・油・砂糖・でんぷん・さつま芋・こんにゃく	コーン・なばな・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・大根・えのき・ごぼう	758Kcal 30.5 g
8	月	ご飯			麻婆春雨 中華サラダ 小松菜のスープ	牛乳・豚肉・豆腐・味噌・ボークハム	米・油・緑豆春雨・砂糖・ごま油・でんぷん	生姜・にんにく・ねぎ・きゅうり・人参・きゃべつ・小松菜	726Kcal 29.9 g
リクエスト献立									
9	火	シナモンりんごトースト			茎わかめごま風味 ミネストローネスープ	牛乳・茎わかめ・鶏肉・ベーコン	パン・はちみつ・マーガリン・ゴマ油・米粉・マカロニ・じゃが芋	りんごジャム・りんご・もやし・きゃべつ・きゅうり・人参・玉ねぎ・セロリー・トマト缶	753Kcal 26.1 g
水産物販売促進緊急対策事業									
10	水	カレーピラフ			マダイの焼きマリネ マセドアンスープ	牛乳・ベーコン・ウィンナー・マダイ・豚肉	米・米粒麦・オリーブ油・油・じゃが芋	人参・コーン・玉ねぎ・えのき・にんにく・レモン・かぶ・枝豆・セロリー・パセリ	798Kcal 34.1 g
バレンタインの献立									
12	金	スパゲッティミートソース		ブラウニー ケーキ	カントリーサラダ	牛乳・豚ひき肉・液卵・調理用牛乳・クラッシュ大豆	スパゲティ・オリーブ油・油・米粉・砂糖・バター・ミックス粉	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・コーン・レーズン	933Kcal 235.1 g
15	月	ご飯		フルーツゼリー	家常豆腐 青梗菜中華スープ	牛乳・生揚げ・豚肉・味噌・ベーコン・粉ゼラチン・粉寒天	米・油・糸コン・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・人参・ネギ・たけのこ・いんげん・青梗菜・白菜・小松菜・りんごジュース	797Kcal 24.8 g
16	火	照り焼きチキン トースト			チリコンカン ほうれん草サラダ	牛乳・鶏肉・シュレツドチーズ・ひよこ豆・豚ひき肉・ベーコン	パン・はちみつ・マーガリン・ゴマ油・米粉・マカロニ・じゃが芋	にんにく・生姜・ピーマン・人参・トマト缶・白菜・ほうれん草・きゅうり・りんご	912Kcal 40.0 g
17	水	かやくご飯			イカの更紗揚げ のっぺい汁	牛乳・油揚げ・豚肉・いか切り身・鶏肉	米・もち米・でんぷん・上新粉・油・里芋	ごぼう・人参・えだまめ・生姜・パセリ・大根・小松菜・ねぎ・干し椎茸	767Kcal 32.3 g
18	木	あんかけラーメン			ナムル 肉だんごのもち米蒸し	牛乳・豚肉・豚ひき肉・液卵	蒸し中華麺・油・でんぷん・砂糖・いりごま・ごま油・もち米	生姜・にんにく・人参・緑豆・もやし・ねぎ・小松菜・きゅうり・玉ねぎ	802Kcal 35.1 g
19	金	麦ご飯			野菜と豚肉味噌炒め きゃべつ昆布和え 太平汁（長野県木曽）	牛乳・豚ひき肉・生揚げ・味噌・塩昆布・油揚げ・豆腐	米・米粒麦・油・じゃが芋・砂糖・でんぷん・糸コン	生姜・ピーマン・きゃべつ・人参・干しシタケ・ごぼう・大根・しめじ	762Kcal 30.0 g
22	月	きゃべつとひき肉のカレーライス		ヨーグルト ケーキ	糸寒天サラダ	牛乳・豚ひき肉・糸寒天・ボークハム・液卵・豆乳・ヨーグルト	米・米粒麦・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・玉ねぎ・きゃべつ・しめじ・セロリー・人参・きゅうり・コーン	1003Kcal 27.6 g
24	水	人参ご飯			揚げじゃがいもそぼろ煮 もずく汁	牛乳・豚ひき肉・鶏肉・もずく	米・もち米・砂糖・じゃが芋・油・でんぷん	人参・ほうれん草・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・グリーンピース・小松菜・ねぎ	797Kcal 25.3 g
リクエスト献立									
リクエスト献立									
25	木	キムチラーメン		サイダーゼリー	切干大根ソース炒め	牛乳・豚肉・出しこぶ・豚肉・粉寒天	蒸し中華まん・油・砂糖	生姜・にんにく・もやし・ねぎ・白菜キムチ・人参・玉ねぎ・切干大根・もも缶・みかん缶	698Kcal 25.7 g
26	金	ご飯		いよかん	酢豚 中華風コンスープ	牛乳・豚肉・液卵・豚骨	米・でんぷん・小麦粉・油・じゃが芋・砂糖	生姜・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・干し椎茸・コーン・ほうれん草・いよかん	908Kcal 29.8 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。* 食材は果物以外は全て加熱しています。

* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

☆お知らせ☆

- ★ 2月10日（水）は3年生は進路関係で給食はありません。給食なしで下校になります。
- ★ 令和3年度1学期の給食申込書を2月8日配布予定です。提出期限は2月26日（金）です。



2月の食育目標

正しい姿勢と食事のマナーを身に付けよう！！



1月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	いんげん	沖縄
玉ねぎ	北海道	小松菜	西東京市(田倉農園)・北海道
きゃべつ	愛知	白菜	西東京市(田倉農園)
大根	西東京市(田倉農園)	れんこん	茨城
人参	西東京市(田倉農園)	いよかん	和歌山
もやし	栃木	みかんジュース	熊本
ごぼう	青森	寒天	東京都
みつば	茨城	鮭	北海道
長ねぎ	群馬・千葉	わかめ	岩手
生姜	高知	干しひじき	長崎
にんにく	青森	刻みのり	有明海
あしたば	東京都(八丈島)	おかか削り節	静岡・九州
きゅうり	茨城・宮崎	鶏肉	鳥取
万能ねぎ	静岡		
米・もち米	新潟・岩手		
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		

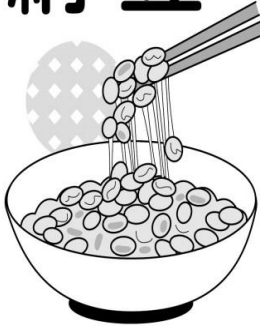


西東京農産物キャラクター
めぐみちゃんです。
地場野菜を食べよう！



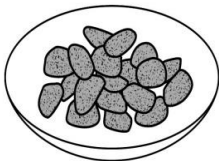
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

納豆



日本には、大豆を加工した食品がたくさんあります。その中の一つ「納豆」は、蒸した大豆を納豆菌によって発酵熟成させたものでネバネバと糸を引くのが特徴です。血栓を溶かして血液の流れをよくする「ナットウキナーゼ」骨粗しょう症に効果のあるビタミンKなど健康に役立つ成分を多く含みます。

納豆がいつから食べられていたのか定かではありませんが、煮豆を稲わらで包んでおいたところ、稲わらに付着した納豆菌の作用で自然発酵したことが起源とされています。



寺納豆(塩辛納豆)は、ゆでた大豆を麹菌で発酵させ、塩水を加えて熟成、乾燥させたもの。粘りがなく塩辛いのが特徴です。

☆☆お知らせ☆☆

新年度(令和3年度)1学期の予定です。

- ・新2・3年生の申込み 2月8日頃～2月26日
- ・新1年生の申込み 1月24日頃～2月26日

(就学通知書に同封され、市教育委員会より配布されます。)

兄弟姉妹が在籍している場合、給食費を合算して振り込むことができます。就学援助及び就学奨励費の申請を受け付けるご家庭も1学期給食費の振り込みが必要です。認定された場合は後日、市教委より返金されます。

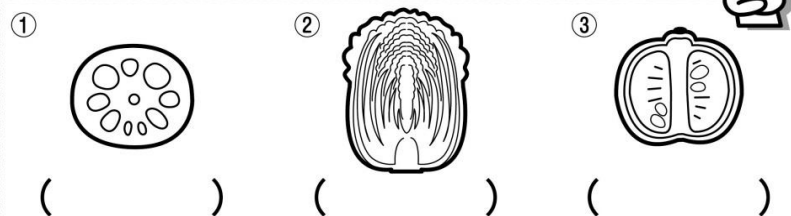
冬の食べものシルエットクイズ



Q1 下のシルエット(かげ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかきましょう。

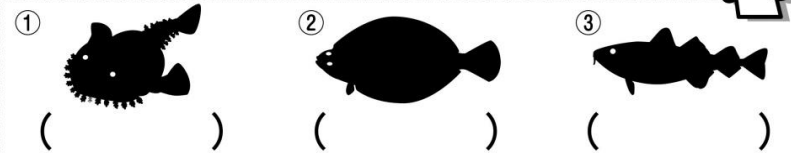


Q2 冬においしい食べものの切り口です。食べものの名前を下から選んで()に書きましょう。



白菜 りんご ピーマン ゆず れんこん キャベツ

Q3 冬においしい魚のシルエットです。魚の名前を下から選んで()に書きましょう。



タイ ヒラメ アンコウ ウナギ サンマ タラ

こたえ

Q1=①大根 ②ブロッコリー ③くわい Q2=①れんこん ②白菜 ③ゆず
Q3=①アンコウ ②ヒラメ ③タラ

