



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	火	オンライン授業（給食はありません）							
2	水	オンライン授業（給食はありません）							
3	木	オンライン授業（給食はありません）							
4	金	オンライン授業（給食はありません）							
7	月	ご飯			ブルコギ（韓国焼肉） 旬野菜おろし和え 茎わかめスープ	牛乳、豚肉、赤味噌、豚肉、 くきわかめ、豆腐、豚骨、 出し昆布	精白米、ごま油、白いり ゴマ、でんぷん、きび砂 糖、なたね油、ごま油	にんにく、しょうが、にら、玉葱、長ね ぎ、えのきたけ、干し椎茸、大豆、もやし、 キャベツ、もやし、きゅうり、人参、 大根、ほうれん草、白菜	745Kcal 37.1g
8	火	きびご飯			白身魚バーベキュー お浸し 貝沢山みそ汁	牛乳、メルルーサ、おか か、油揚げ、赤味噌、白味 噌	精白米、もちきび、でん ぷん、小麦粉、揚げ油、三 温糖、里いも	長ねぎ、生薑、にんにく、りんご、 レモン、白菜、ブロッコリー、もやし、 人参、しめじ、大根、小松菜、ごぼ う	725Kcal 32.3g
9	水	ナン		アロエフ ルーツポン チ	ミートカレーシチュー かぼちゃサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆、 ボークハム	ナン、なたね油、ABC マカロニ、小麦粉、パ ター、なたね油、じゃが 芋、上白糖	生薑、にんにく、人参、玉葱、かぼちゃ、 きゅうり、とうもろこし、パイン缶、み かん缶、洋なし缶、アロエシロップ漬、 みかんジュース	854Kcal 31.0g
10	木	豚骨しょうゆ ラーメン			キムチ入り野菜ソテー ジャンボ餃子	牛乳、なると、豚肉、豚骨、 出し昆布、豆腐、豚ひき肉	蒸し中華めん、なたね 油、ぎょうざの皮、でん ぷん、ごま油、揚げ油	にんにく、生薑、玉葱、人参、ブロッコリー、 もやし、長ねぎ、ほうれん草、キャベ ツ、ピーマン、もやし、はくさい（キム チ漬け）、にら	759Kcal 34.6g
バレンタインの献立									
14	月	ごぼう入りド ライカレー		もちもち チョコケー キ	りっちゃんサラダ	牛乳、豚ひき肉、刻み昆 布、ボークハム、おかか、 豆腐、豆乳	精白米、オリーブ油、な たね油、小麦粉、きび砂 糖、米粉、白玉粉、粉糖	葱、マッシュルームスライス、干 しぶどう、ピーマン、トマト （ジュース）、キャベツ、きゅうり、 ミニトマト、コーン	855Kcal 26.5g
15	火	ご飯		せとか （柑橘類）	トッポギと野菜の甘辛 炒め わかめスープ	牛乳、豚ばら肉、米みそ、 生揚げ、ベーコン、豆腐、 生わかめ、出し昆布	精白米、なたね油、じゃ が芋、トッポギ、三温糖、 ごま油、でんぷん、白い りごま	にんにく、生薑、玉葱、人参、長ね ぎ、キャベツ、エリンギ、小松菜、 せとか	949Kcal 28.5g
16	水	レモンシュ ガートースト		ジュ みかん ス	ほうれん草サラダ 鶏肉のトマト煮	鶏肉	食パン、ソフトマーガ リン、グラニュー糖、上 白糖、なたね油、三温糖、 でんぷん、じゃが芋	温州蜜柑（濃縮還元ジ ュース）、レモン、白 菜、ほうれん草、きゅうり、人参、玉 葱、エリンギ、さやいんげん、トマト缶	851Kcal 24.1g
17	木	あんかけうどん			野沢菜炒め 白身魚のごぼう味噌焼 き	牛乳、豚肉、出し昆布、お かか、またら、西京味噌、 赤味噌	冷凍うどん、なたね油、 きび砂糖、でんぷん、三 温糖、ごま油	生薑、人参、たけのこ、干し椎茸、 なめこ、大根、長ねぎ、ほうれん草、 の、ざわな（調味漬）、キャベツ、 ごぼう	727Kcal 35.3g
18	金	名古屋風かつ 丼			ひじきサラダ ずまし汁	牛乳、豚ロース切り身、赤 味噌、豆腐、油揚げ、出し 昆布	精白米、米粒麦、小麦粉、 パン粉、黒砂糖、でんぷ ん、なたね油、ごま油、三 温糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人 参、小松菜、大根、えのきたけ	829Kcal 32.4g
21	月	白菜ときのこ のあんかけこ 飯		フルーツ白 玉	揚げごぼうサラダ	牛乳、豚肉、ボークハム、 豚骨、大豆	精白米、ごま油、なたね油、 三温糖、でんぷん、揚げ油、 冷凍白玉、上白糖	たけのこ、人参、白菜、長ねぎ、舞 茸、えのきたけ、干し椎茸、ごぼ う、キャベツ、小松菜、玉葱、パイ ン缶、みかん缶、ぶどう缶	995Kcal 29.3g
22	火	焼きカレーパ ン		お楽しみデ ザート	フレンチサラダ 大根とベーコンのスー プ	牛乳、豚ひき肉、ベーコ ン、出し昆布	ミルクパン、なたね油、 小麦粉、パン粉、三温糖、 ABCマカロニ、	にんにく、生薑、玉葱、人参、キャ ベツ、きゅうり、コーン、大根、さ やいんげん	936Kcal 34.4g
24	木	ガパオライス （タイ）		ボンカン	ヤムウンセン ニラ玉スープ	牛乳、豚ひき肉、むきえ び、ベーコン、液卵、 豆腐	精白米、なたね油、三 温糖、ごま油、でんぷ ん、春雨	にんにく、玉ねぎ、たけの こ、ピーマン、人参、しめ じ、きゅうり、バジル、もや し、きくらげ	834Kcal 35.6g
25	金	ご飯			鶏肉の梅照り焼き ほうれん草和え物 スキー汁（新潟県）	牛乳、鶏肉、豚肉、豆 腐、味噌	精白米、三温糖、糸コ ン、さつまいも	練うめ、生薑、ほうれん草、もや し、人参、大根、ごぼう、干しシ イタケ、長ねぎ	741Kcal 33.3g
28	月	ご飯			干草あえ きびなこの南蛮漬け 白菜のスープ	牛乳、油揚げ、きびな ご、鶏肉	精白米、三温糖、ごま 油、白いりごま、でんぷ ん、揚げ油	人参、キャベツ、もやし、きゅう り、コーン、干しシイタケ、生 薑、長ねぎ、白菜、小松菜、トウ ガラシ	673Kcal 26.0g

*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。



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！！

☆お知らせ☆

★ 2月10日（木）21日（月）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4年度1学期の給食申込書を2月7日（月）頃に配布予定です。提出期限は2月25日（金）です。



1月に使われた主な食材の産地



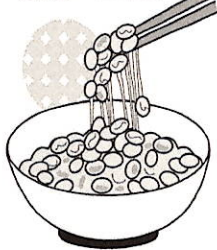
食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	ピーツ	長野
玉ねぎ	北海道	セロリ	愛知
きゃべつ	愛知	白菜	西東京市(田倉農園)
大根	北海道・西東京市(田倉農園)	ピーマン	宮崎
人参	西東京市(田倉農園)	れんこん	茨城
もやし	栃木	さつまいも	千葉
ごぼう	青森	ブロッコリー	埼玉
しめじ・えのきだけ	長野	舞茸	新潟
長ねぎ	青森	ほうれん草	熊本
生姜	高知	小松菜	九州
にんにく	青森	ぶり	北海道・青森
きゅうり	群馬	鮭	チリ
せり	宮城	クレメンティみかん	佐賀
かぶ	千葉	豚肉	関東
精白米	新潟・岩手	鶏肉	鳥取
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	かんぴょう	栃木

西東京農産物キャラクター
めくみちゃんです。
地場野菜を食べよう！



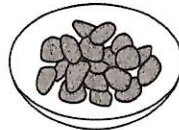
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

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4年度)1学期給食申込み予定です。
・新2・3年生の申込み 2月8日頃～2月25日
・新1年生の申込み 1月24日頃～2月25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。

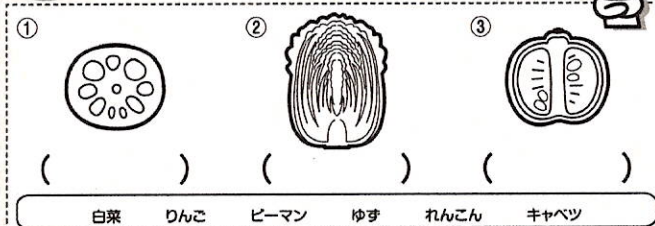
就学援助及び就学奨励費の申請を受け付けるご家庭も1学期給食費の振り込みが必要です。認定された場合は後日、市教委より返金されます。

冬の食べものシルエットクイズ

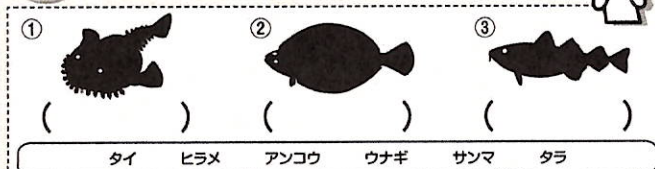
Q1 下のシルエット(かけ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。



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。



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。



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アソコウ ②ヒラメ ③タラ

