



2月の献立表

2024年 2月

西東京市立田無第三中学校

日	献立名	牛乳	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 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I類 - たんぱく質 脂質
1 木	小魚ピラフ		しらす干し,ベーコン	米,オリーブ油,こめサラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,えだまめ	817 kcal
	キャベツのサラダ			こめサラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,ピーマン,レーズン	26.7 g
	ひよこ豆のポタージュ		ひよこ豆,調理用牛乳,生クリーム,ベーコン	じゃがいも,バター	玉ねぎ,パセリ	24.9 g
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	
節分献立						
2 金	セルフ恵方巻き		かまぼこ,たまご,のり	米,三温糖,焼き油	ごぼう,にんじん,干し椎茸	692 kcal
	しらたきのごま和え			しらたき,ごま,三温糖	にんじん,ほうれんそう	31.0 g
	イワシのつみれ汁		いわしのすり身,鶏ひき肉,豆腐,白みそ,麦みそ	でんぷん	根しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	21.4 g
5 月	ごはん			米		792 kcal
	のりの佃煮		のり	三温糖		30.6 g
	じゃがいもと生揚げの味噌煮		豚肉,生揚げ,赤みそ	じゃがいも,こめサラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,根しょうが	24.1 g
	和風サラダ			こめサラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,だいこん,えのきたけ	
6 火	たことセロリのチャーハン		ゆでだこ	米,麦,こめサラダ油	にんじん,セロリー,にんにく	683 kcal
	昆布ともやしのナムル		昆布,油揚げ	三温糖,ごま油	もやし,にんじん	25.3 g
	中華すいとん		豚肉	こめサラダ油,はるさめ,ごま油,小麦粉,白玉粉	にんじん,根しょうが,干し椎茸,はくさい,長ねぎ	17.4 g
2年生なし キムチつけ麺			豚肉	中華麺,こめサラダ油	にんにく,根しょうが,にんじん,もやし,はくさい,はくさいキムチ,にら,長ねぎ	803 kcal
7 水	フライドスイートポテト			さつまいも,揚げ油		26.6 g
	パインゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	三温糖	パインジュース,パイン缶	19.6 g
	ごはん			米		682 kcal
8 木	鶏肉のレモンじょうゆ		鶏肉	きび砂糖,でんぷん	レモン果汁	27.5 g
	ゆかりあえ				にんじん,キャベツ,ゆかり	19.3 g
	根菜汁		田舎みそ,白みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	
9 金	アロス・コン・ポーヨ		鶏肉	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン	749 kcal
	白身魚のマリアナソースがらめ		たら	でんぷん,揚げ油,じゃがいも,三温糖	根しょうが	29.8 g
	ヌードルスープ		ベーコン	こめサラダ油,スパゲティ	玉ねぎ,にんじん,だいこん	20.1 g
13 火	マーボー丼		豆腐,豚ひき肉,赤みそ	米,麦,こめサラダ油,ごま油,三温糖,でんぷん	にんにく,根しょうが,長ねぎ,にら,トマト	747 kcal
	中華サラダ		くきわかめ	こめサラダ油,三温糖	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	29.2 g
	チンゲン菜のスープ		豚肉	でんぷん,はるさめ,じゃがいも	にんじん,チンゲンツァイ,干し椎茸,だいこん	22.1 g
バレンタインデー献立						
14 水	ココア揚げパン			ミルクねじりパン,揚げ油,ピュアココア,三温糖		938 kcal
	オリエンタルサラダ			三温糖,こめサラダ油,コーンフレーク	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	34.4 g
	カレーポークビーンズ		大豆,豚肉	こめサラダ油,バター,なたね油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,パセリ	40.4 g
15 木	麦ごはん			米,麦		672 kcal
	いなだの照り焼き		いなだ	三温糖,こめサラダ油		31.5 g
	ほうれん草のおひたし		かつお節(おかか)	ごま	ほうれんそう,はくさい	22.8 g
	五目汁		鶏肉,かまぼこ		にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	
16 金	りんごジュース				りんごジュース	737 kcal
	チンヌクジュシー		豚肉,昆布	米,さといも,こめサラダ油	にんじん,万能ねぎ	28.5 g
	フーイリチー		たまご,豚肉,かまぼこ,かつお節	麩,こめサラダ油,三温糖	根しょうが,にんじん,もやし	20.8 g
	アーサ汁		豆腐,あおさ		にんじん,わけぎ,えのきたけ	

日	献立名	牛乳	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 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質
19月	受験生 応援献立①			米		802 kcal
	ごはん					
	ぶり大根	ぶり		でんぷん,揚げ油,三温糖	根しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげん	31.4 g
	さつま汁	鶏肉,麦みそ,白みそ		こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸,長ねぎ	29.0 g
	ぼんかん				ぼんかん	
20火	受験生 応援献立②			米,麦,こめサラダ油	にんじん,長ねぎ,にら	838 kcal
	にらたま チャーハン	焼き豚,なると,たまご				
	豚肉のケチャップ煮	豚肉		でんぷん,揚げ油,こめサラダ油,小麦粉,三温糖	にんにく,根しょうが,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,こまつな	28.7 g
	かぼちゃのミルク煮	調理用牛乳,生クリーム		三温糖,バター	かぼちゃ	31.4 g
21水	3年生なし					
	五目あんかけ うどん	豚肉,いか,なると		冷凍うどん,こめサラダ油,でんぷん	根しょうが,干し椎茸,黒きくらげ,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,こまつな,はくさい,もやし	751 kcal
	切干大根のたらこ炒め	たらこ		しらたき,ごま油	切干しだいこん,ピーマン	30.2 g
	小松菜とパインのマフィン	調製豆乳		おやつイン,バター,上白糖	レモン果汁,こまつな,パイン缶	23.0 g
22木	ごはん			米		732 kcal
	シーフードハンバーグ	えびすり身,たらすり身,押し豆腐,鶏ひき肉,かつお粉,たまご		こめサラダ油,小麦粉,パン粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,パセリ	29.4 g
	マッシュポテト			じゃがいも,豆乳バター	コーン	18.8 g
	マセドアンスープ	ウィンナー		こめサラダ油	にんじん,かぶ(葉付き),キャベツ,さやいんげん,セロリ	
26月	わかめごはん	炊き込みわかめ		米,麦		709 kcal
	焼きししゃも	子持ちししゃも		焼き油		32.0 g
	かわりきんぴら	豚肉,さつま揚げ		こめサラダ油,糸こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,もやし	18.6 g
	こくしょう汁	焼き豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		でんぷん	黒きくらげ,切干しだいこん,ごぼう,かんぴょう,長ねぎ,ほうれんそう	
27火	セルフジャムサンド			コッペパン(米粉)	いちごジャム	615 kcal
	パリパリサラダ			ワンタンの皮,揚げ油,こめサラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	25.2 g
	マンハッタン クラムチャウダー	ベーコン,ほたてがい		オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,こまつな	24.2 g
28水	麦ごはん			米,麦		670 kcal
	きびなごのから揚げ	きびなご		でんぷん,揚げ油	根しょうが	28.2 g
	菜の花のごま和え			ごま,三温糖	キャベツ,菜の花,にんじん	20.5 g
	むらくも汁	鶏肉,豆腐,たまご		でんぷん	にんじん,長ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう	
29木	ドライカレーライス	豚ひき肉		米,麦,こめサラダ油,小麦粉,豆乳バター	にんにく,根しょうが,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,レーズン	748 kcal
	ココロサラダ	ボークハム		こめサラダ油,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり	28.0 g
	コーンスープ	鶏肉,調理用牛乳		じゃがいも,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン	20.5 g
	はるみ(みかん)				はるみ	

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

☆ 2年生は7日TGGのため、3年生は21日進路関係のため給食はありません。
☆ 給食当番は、マスクを忘れずに!!

《 献立メモ 》

節分献立 2日

恵方巻は、太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方向を向いて食べるといふもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。今年は、東北東です。セルフ恵方巻は自分で焼きのりに酢飯をのせて巻いて食べます。

バレンタインデー献立 14日

人気の揚げパンをバレンタインデーバージョンのココア味が登場します。

受験生応援!! 献立 19・20日

ぶりは成長とともに呼び名が変わることから出世魚として知られています。鯛と並んで縁起が良いとされ、3年生の合格を祈願してぶり大根が登場します。20日は、体調管理に欠かせないビタミンA、C、E(ビタミンEース)たっぷりの献立です。本番に実力が発揮できるよう免疫カアップで風邪予防対策もばっちりです!

1月に使われた地場野菜

《田倉農園》
小松菜・人参
ほうれん草

《和ファーム》
白菜



今月の地場野菜

【田倉農園】
ほうれん草
小松菜
人参

【和ファーム】
白菜

