



2月 献立表



令和4年度

西東京市立田無第四中学校

日曜	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質・脂質 食塩相当量
1 水	ほたての中華おこわ	○	干し貝柱、えび、ポークハム	胚芽精米、もち米、ごま油、三温糖	たけのこ、人参	748 kcal
	とりの七味焼き		鶏肉		根しょうが、長ねぎ	38.3 g
	ナムル			なたね油、三温糖、白いりごま、ごま油	大豆もやし、人参、きゅうり	24.2 g
	ザーサイスープ		豚肉、木綿豆腐	ごま油	ザーサイ漬け、小松菜、長ねぎ	6.1 g
2 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルク丸パン、揚げ油、三温糖		772 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉、鶏肉	でんぶん、春雨	根しょうが、人参、白菜、長ねぎ	31.4 g
	ブロッコリーサラダ			なたね油、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	33.4 g
						4.0 g
3 金	大豆ごはん	○	大豆、油揚げ	胚芽精米、もち米	人参	733 kcal
	いわしのかば焼き		まいわし	でんぶん、揚げ油、三温糖	根しょうが	30.9 g
	菜花の和え物			しらたき、白いりごま、三温糖	菜花、もやし、人参	26.4 g
	節分汁		木綿豆腐、かまぼこ		ほうれん草、長ねぎ	4.4 g
6 月	じゃこ入りたくあんごはん	○	チリメンジャコ	胚芽精米、もち米、白いりごま	刻みたくあん	700 kcal
	みそ煮込みおでん		生揚げ、はんぺん、白みそ、赤みそ	じゃが芋、こんにゃく、竹輪ふ、中ざら糖	大根、人参	26.3 g
	のりあえ		刻みのり		キャベツ、人参	16.4 g
	ぼんかん				ぼんかん	3.2 g
7 火	みそキムチラーメン	○	豚肉、赤みそ、白みそ	蒸し中華めん、なたね油	にんにく、根しょうが、もやし、長ねぎ 白菜キムチ	705 kcal
	ほうれん草とコーンのソテー		ベーコン	なたね油	ほうれん草、ホールコーン	30.3 g
	洋梨のヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	三温糖	洋なし缶詰	20.6 g
						4.3 g
8 水	ジョア（ブルーベリー）	○	ジョア（ブルーベリー）			716 kcal
	野菜たっぷりキャベツとひき肉の カレー		豚肉	胚芽精米、なたね油、じゃが芋 小麦粉、バター	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、人参 キャベツ	23.2 g
	もやしのフレンチサラダ		ポークハム	三温糖、なたね油	もやし、きゅうり、人参	15.8 g
	いちご				いちご	2.9 g
9 木	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		713 kcal
	たらこふりかけ		たらこ、チリメンジャコ、かつお節、刻みのり	白いりごま		35.3 g
	肉豆腐		豚肉、竹輪、木綿豆腐	なたね油、しらたき、三温糖	根しょうが、玉ねぎ、人参、生しいたけ	19.6 g
	キャベツのごま風味			白いりごま	キャベツ	3.2 g
10 金	はるか	○			はるか	
	ツナトースト		ツナ（フレーク）	食パン、マヨネーズ	玉ねぎ	861 kcal
	白菜のクリーム煮		豚肉、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉、バター、なたね油	白菜、玉ねぎ、人参	29.1 g
	レモンドレッシングサラダ			なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、レモン	42.8 g
13 月	きのこごはん	○	鶏肉、油揚げ	胚芽精米、もち米、三温糖	人参、本しめじ、まいたけ	704 kcal
	ぶり大根		ぶり	なたね油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	根しょうが、大根、人参、生しいたけ	29.4 g
	野菜の香味和え			三温糖、白いりごま	キャベツ、きゅうり、人参、根しょうが	21.3 g
	みかん				みかん	2.6 g
14 火	スパゲティボロネーゼ	○	ベーコン、豚肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油	根しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参 セロリ、ピーマン、マッシュルーム	717 kcal
	グリーンサラダ			三温糖、なたね油	キャベツ、きゅうり、白菜	28.1 g
	チョコレートケーキ		卵、調理用牛乳	三温糖、なたね油、小麦粉		30.5 g
						3.2 g
15 水	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		718 kcal
	ポークストロガノフ		豚肉、生クリーム	なたね油、小麦粉、三温糖、バター	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶	28.0 g
	白菜サラダ		ポークハム	三温糖、なたね油	白菜、人参、きゅうり	20.7 g
	りんご				りんご（ふじ）	2.4 g
16 木	昆布ご飯	○	鶏肉、刻み昆布、油揚げ	胚芽精米、もち米、三温糖	人参、たけのこ	713 kcal
	さばのねぎ塩焼き		さば	三温糖、ごま油、白いりごま	根しょうが、長ねぎ	29.1 g
	こづゆ（福島県下郷町）		ほたて（貝柱水煮）	さといも、糸こんにゃく、豆麩	黒きくらげ、生しいたけ、人参、さやえんどう	29.9 g
						3.8 g
17 金	菜めし	○		胚芽精米	乾燥大根葉	738 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉	でんぶん、上新粉、揚げ油、三温糖	根しょうが	32.0 g
	キャベツとコーンのサラダ			なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	22.7 g
	田舎汁		生揚げ、赤みそ、白みそ	こんにゃく	大根、人参、ごぼう、長ねぎ	3.8 g

2月3日は
節分です！



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

20	月	ごはん		精白米（コシヒカリ）		756 kcal
		のりの佃煮		焼きのり		29.2 g
		じゃがいもと生揚げの味噌煮	○	豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	なたね油、じゃがいも、三温糖	根しょうが、ごぼう、人参、玉ねぎ
		ゆず白菜				きゅうり、人参、白菜、ゆず
21	火	せとか				せとか
		きなこトースト		きな粉	食パン、マーガリン、三温糖	
		ポルンチ	○	豚肉、ウィンナー	なたね油、じゃが芋	大根、人参、ビート、玉ねぎ、セロリー
		マカロニサラダ		ソーセージ	ハートのパスタ、オリーブ油、三温糖	キャベツ、トマト缶
22	水					きゅうり、人参、白菜
		ひじきごはん		干ひじき、油揚げ、鶏肉	胚芽精米、もち米、三温糖	ごぼう
		ほっけの一夜干し		ほっけ文化干し		
		きりたんぽ汁	○	豚肉	きりたんぽ	ごぼう、人参、白菜、えのき茸、小松菜、長ねぎ
24	金					5.7 g
		チョコチップパン			チョコチップパン	
		ペッパーチキン	○	鶏肉		にんにく
		コーンシチュー		ベーコン、豚肉、調理用牛乳	なたね油、じゃが芋、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン缶
27	月	かぶのサラダ			なたね油、三温糖	かぶ、きゅうり
		しめじとエリンギのご飯		油揚げ、鶏肉	胚芽精米、もち米、栗、三温糖	エリンギ、本しめじ、人参
		いかのレモンじょうゆ	○	いか	でんぶん、揚げ油、三温糖	レモン
		大根スープ		豚肉		大根、人参、たけのこ、長ねぎ、小松菜
28	火	清見オレンジ				清見オレンジ
		ハヤシライス		豚肉	胚芽精米、なたね油、小麦粉、バター	根しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参
		ビーンズサラダ	○	白いんげん豆	なたね油、三温糖	マッシュルーム
		はるみ				キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ
						はるみ
						24.1 g
						3.5 g

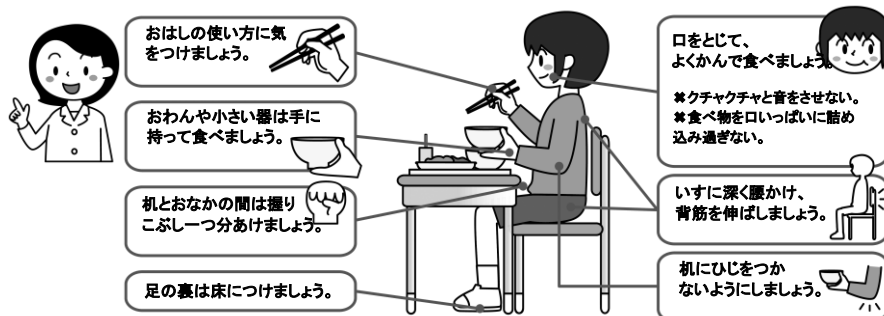
◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。



食事のマナーを見直そう！

.....よい姿勢で食べましょう.....

給食時間を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、おはしを正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



西東京市姉妹都市

福島県下郷町の郷土料理「こづゆ」



西東京市の姉妹都市である福島県下郷町は福島県会津郡の東の端に位置し、人口約5,300人の町です。町の中央には溪谷美が誇る大川が流れ、南東部は那須系の山々が連なる自然豊かな町です。自然や国選定重要伝統的建造物群保存区「大内宿」に代表される歴史を活かした観光業が盛んです。

2月16日（木）の給食に下郷町の郷土料理である「こづゆ」が登場します。「こづゆ」はホタテの貝柱でだしをとり、豆麩、にんじん、しいたけなどの野菜で作るお吸い物です。正月や冠婚葬祭などの特別な日は欠かせないもてなしの料理で会津塗りの椀で食べます。具だくさんの材料の数は縁起の良い奇数が習わしとなっています。

※姉妹都市とは文化交流や親善を目的として、結びつきをもつ都市と都市のことです。



1月の食材の主な産地について（令和5年1月25日現在）

西東京	北海道	青森	関東	千葉	茨城	新潟	静岡	愛媛	鹿児島
人参	玉ねぎ	ごぼう	豚肉	人参	白菜	米	セロリ	はれひめ	じゃが芋
長ねぎ	小豆	にんにく		長ねぎ	水菜	もち米	みかん	メンマ	
生しいたけ	昆布	鶏肉	栃木	かぶ	チンゲン菜		いちご		アメリカ
小松菜	黒大豆		もやし	小麦粉	キムチ	長野	たけのこ	高知	銀だら
	鮭	岩手	かんぴょう		小麦粉	えのき茸	豚肉	しょうが	韓国
東京	ホタテ	鶏肉		埼玉		野沢菜		佐賀	さわら
小松菜	コーン缶		群馬	里芋	神奈川	キムチ	愛知	デコポン	南水洋
粉かんとん	バター		小麦粉	小麦粉	大根				くじら

