



2月 献立表



令和5年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	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
1	木	チョコチップパン ペッパーチキン 白菜サラダ カレースープ	牛乳	牛乳,鶏肉,ポークハム ウィンナー,豚肉	チョコチップパン 三温糖,なたね油	にんにく,白菜,人参 きゅうり,玉ねぎ,キャベツ	783 kcal 35.5 g
2	金	大豆ごはん いわしのかば焼き なばなの和え物 節分汁	牛乳	牛乳,大豆,油揚げ,まいわし 木綿豆腐,かまぼこ	胚芽精米,もち米 でんぷん,揚げ油(米白絞油) 三温糖,しらたき,白いりごま	人参,根しょうが,なばな もやし,ほうれん草,長ねぎ	802 kcal 33.4 g
5	月	セルフハムカツバーガー 大根のチャウダー みかん	牛乳	牛乳,ポークハム,卵,ベーコン 豚肉,調理用牛乳,生クリーム	ミルク丸パン,ソフトパン粉 小麦粉,揚げ油(米白絞油) なたね油,じゃがいも,バター	キャベツ,大根 玉ねぎ,人参,みかん	857 kcal 34.1 g
6	火	ひじきごはん だまご汁(秋田県) さばの文化干し	牛乳	牛乳,干ひじき,油揚げ,鶏肉 豚肉,さば文化干し	胚芽精米,もち米 三温糖,だまご餅	ごぼう,人参,白菜 えのき茸,小松菜,長ねぎ	733 kcal 37.3 g
7	水	胚芽米ごはん のりの佃煮 とりと里芋の柚子みそ煮 3色おひたし みかん	牛乳	牛乳,焼きのり,鶏肉 焼き竹輪,白みそ かつお節(おかか)	胚芽精米,三温糖,なたね油 こんにゃく,さといも,竹輪ふ	たけのこ水煮,生しいたけ,人参 ごぼう,ゆず,もやし,小松菜,みかん	724 kcal 30.5 g
8	木	みそキムチラーメン コーンソテー 洋梨のヨーグルトかけ	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ ポークハム,プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,なたね油 バター,三温糖	にんにく,根しょうが,もやし 長ねぎ,白菜キムチ,ホールコーン 赤ピーマン,洋なし缶詰	700 kcal 30.3 g
9	金	パエリア トマトと卵のスープ パリパリサラダ 清見オレンジ	牛乳	牛乳,鶏肉,えび,いか 豚肉,卵	胚芽精米,オリーブ油, バター,でんぷん,ワンタンの皮 揚げ油(米白絞油) なたね油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム 玉ねぎ,人参,トマト缶,大根 もやし,清見オレンジ	702 kcal 29.2 g
13	火	ほたての中華おこわ とり肉のごまだれ ワンタンスープ	牛乳	牛乳,干し貝柱,えび ポークハム,鶏肉 豚肉,なると	精白米,もち米,ごま油 三温糖,白すりごま ウエーブワンタン,なたね油	たけのこ水煮,人参 もやし,長ねぎ	710 kcal 35.6 g
14	水	ミートカレーライス ビーンズサラダ デコボン	シヨア	シヨア(プレーン) 豚肉,白いんげん豆	胚芽精米,なたね油,じゃがいも 小麦粉,バター,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ 人参,キャベツ,きゅうり,デコボン	747 kcal 24.9 g
15	木	米粉ミックスパン タンドリーチキン ポークシチュー 大根のツナあえ	牛乳	牛乳,鶏肉,豚肉 プレーンヨーグルト	米粉ミックスパン なたね油,じゃがいも バター,小麦粉	玉ねぎ,にんにく,人参 大根,きゅうり	761 kcal 40.7 g
16	金	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー はるみ(みかん)	牛乳	牛乳,押し豆腐 豚肉,赤みそ	精白米(コシヒカリ),なたね油 三温糖,でんぷん,緑豆春雨,ごま油	にんにく,根しょうが,長ねぎ 人参,ら,キャベツ,きゅうり はるみ(みかん)	774 kcal 33.7 g
19	月	小松菜ごはん みそ煮込みおでん のりあえ みかん	牛乳	牛乳,油揚げ かつお節(おかか) 生揚げ,はんぺん,白みそ 赤みそ刻みのり	胚芽精米,もち米,三温糖 ごま油,白いりごま,じゃがいも こんにゃく,竹輪ふ,中ざら糖	小松菜,大根,人参 キャベツ,みかん	723 kcal 27.3 g
20	火	きんぴらごはん 白身魚の西京焼き こづゆ	牛乳	牛乳,豚肉,ぎんだら 白みそ,ほたて貝柱水煮	胚芽精米,しらたき,ごま油 三温糖,白いりごま,さといも 糸こんにゃく,豆麩(白玉麩)	ごぼう,人参,黒きくらげ 生しいたけ,さやえんどう	700 kcal 29.3 g
21	水	シシジューシー イナムドゥチ(豚肉のミ汁) サーターアンダギー	牛乳	牛乳,豚肉,刻み昆布 豚肉,かまぼこ,生揚げ 白みそ,卵,調理用牛乳	精白米,なたね油,白こんにゃく 小麦粉,三温糖,黒砂糖,白いりごま 揚げ油(米白絞油),グラニュー糖	人参,根しょうが,大根 生しいたけ,大根葉	770 kcal 27.7 g
22	木	しょうゆラーメン ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルトゼリー	牛乳	牛乳,豚肉,なると ベーコン,プレーンヨーグルト 粉寒天	蒸し中華めん,なたね油,上白糖	にんにく,根しょうが,もやし 長ねぎ,小松菜,メンマ ほうれん草,ホールコーン	680 kcal 30.1 g

裏面に続く

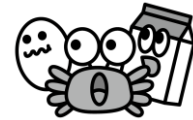
26	月	キムチチャーハン トッポギスープ チョレギサラダ せとか	牛乳	牛乳,豚肉,卵 鶏肉,ポークハム	胚芽精米,なたね油,三温糖 トッポギ,ごま油,白いりごま	にんにく,根しょうが,白菜キムチ 長ねぎ,人参,大根,きゅうり キャベツ,水菜,せとか (オレンジ)	681 kcal 26.8 g
27	火	ツナトースト 白菜のクリーム煮 フレンチサラダ はるか	牛乳	牛乳,ツナ (フレーク) 豚肉,ベーコン 調理用牛乳,生クリーム	食パン,マヨネーズ,じゃがいも 小麦粉,バター,なたね油,三温糖	玉ねぎ,白菜,人参,キャベツ きゅうり,はるか	774 kcal 26.5 g
28	水	きのこごはん ぶり大根 野菜の香味和え みかん	牛乳	牛乳,鶏肉 油揚げ,ぶり	胚芽精米,もち米,三温糖 なたね油,じゃがいも こんにゃく,白いりごま	人参,本しめじ,舞茸 大根,生しいたけ,キャベツ きゅうり,根しょうが,みかん	709 kcal 30.3 g
29	木	胚芽米ごはん ポークストロガノフ ポテトフレンチサラダ りんご	牛乳	牛乳,豚肉 生クリーム,ポークハム	胚芽精米,なたね油,小麦粉 三温糖,バター,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム トマト缶,人参,きゅうり りんご (ふじ)	800 kcal 29.5 g

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

◎2月5日(月)～7日(水)は移動教室・振替休業日のため、1学年は給食はありません。

◎2月21日(水)は進路関係の都合で、3学年の給食はありません。

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。



食物アレルギーの原因食物は？



消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざまで、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によってかわることもあります。



★特定原材料：8品目 (義務表示)

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目 (推奨表示)

1月の食材の主な産地について

(令和6年1月25日現在)

西東京	北海道	青森	茨城	栃木	千葉	新潟	愛媛	長崎	韓国	ノルウェー
にんじん	玉ねぎ	ごぼう	白菜	もやし	にんじん	えのき茸	メンマ	ぶり	ぶり	さば
大根	じゃが芋	にんにく	さつま芋	かんぴょう	かぶ	もち米				インド
小松菜	ブロッコリー	りんご	豚肉	埼玉	小麦粉	もち米	高知	熊本	アメリカ	ミャンマー
生しいたけ	昆布	いか	小麦粉	きゅうり			しょうが	デコボン	ひよこ豆	えび
	バター	黄桃		小麦粉		長野	キャベツ		銀だら	南水洋
	黒豆	山形	岩手	群馬	神奈川	舞茸		九州		くら
	コーン	黄桃	鶏肉	もやし	みかん	りんご	福岡	ほうれん草		
	クリームチーズ			小麦粉			葉ネギ	たけのこ		

