



2月 献立表



令和6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
3	月	節分献立 大豆ごはん いわしのかば焼き ほうれん草の和え物 節分汁	牛乳	牛乳・大豆(乾)・油揚げ まいわし・木綿豆腐・かまぼこ	胚芽精米・もち米で・でんぷん 揚げ油(米白絞油)・三温糖 しらたき・白いりごま	にんじん・根しょうが・ほうれん草 もやし・水菜・長ねぎ	789 kcal 32.9 g
4	火	ツナトースト ボルシチ もやしのサラダ	牛乳	牛乳・ツナ(フレーク) 豚肩肉・ウィンナー	食パン・マヨネーズ なたね油・じゃがいも 三温糖・白すりごま	玉ねぎ・大根・にんじん ビート・セロリー・キャベツ トマト缶・もやし	829 kcal 29.1 g
5	水	きんぴらごはん 白身魚の照り焼き こつゆ	牛乳	牛乳・豚肩肉 ぎんだら ほたて貝(貝柱水煮)	胚芽精米・しらたき・ごま油 三温糖・白いりごま・里いも 糸こんにゃく・豆麩(白玉麩)	ごぼう・にんじん・黒きくらげ 生しいたけ・さやえんどう	703 kcal 28.8 g
6	木	白みそラーメン キャベツのオイスターソース炒め もものヨーグルトかけ	牛乳	牛乳・豚肩肉 白みそ・ベーコン プレーンヨーグルト	蒸し中華めん・なたね油 白いりごま・三温糖	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・もやし・長ねぎ コーン・メンマ・水菜 キャベツ・黄桃缶	711 kcal 29.6 g
7	金	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	牛乳	牛乳・焼きのり 鶏もも肉・焼き竹輪 白みそ・かつお節(おかか)	精白米(コシヒカリ) なたね油・こんにゃく・里いも じゃがいも・竹輪心・三温糖	たけのこ・生しいたけ・にんじん ごぼう・ゆず・もやし・小松菜	743 kcal 29.9 g
10	月	わかめごはん つくねバーグ 水菜のサラダ なめこ汁	牛乳	牛乳・炊き込みわかめ 鶏もも肉・押し豆腐 木綿豆腐・白みそ・赤みそ	胚芽精米・なたね油 生パン粉・でんぷん 三温糖・なたね油	根しょうが・玉ねぎ・キャベツ 水菜・にんじん・なめこ 小松菜・長ねぎ	778 kcal 34.2 g
12	水	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ	コーヒー牛乳	学給ミルクコーヒー 豚ひき肉	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 にんじん・白菜・大根 キャベツ・きゅうり	741 kcal 23.8 g
13	木	ひじきごはん さばの文化干し だまこ汁(秋田県)	牛乳	干ひじき・油揚げ・鶏もも肉 さば文化干し・豚肩肉	胚芽精米・もち米 三温糖・だまこ餅	ごぼう・にんじん・白菜 えのき茸・小松菜・長ねぎ	730 kcal 37.3 g
14	金	スパゲティボロネーゼ グリーンサラダ チョコレートケーキ	牛乳	牛乳・ベーコン 豚ひき肉・粉チーズ 卵・調理用牛乳	スパゲティ・オリーブ油 三温糖・なたね油・小麦粉	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリー マッシュルーム缶 キャベツ・きゅうり・白菜	712 kcal 28.1 g
17	月	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・鶏もも肉・えび いか・豚肩肉・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 マッシュルーム缶 にんじん・トマト缶・大根 もやし・清見オレンジ	671 kcal 28.5 g
18	火	ちゃんこうどん(つけ麺) 青のりポテト デコボン	牛乳	牛乳・豚肩肉・かまぼこ 油揚げ・白みそ・青のり	冷凍うどん・なたね油 しらたき・フライドポテト 揚げ油(米白絞油)	根しょうが・えのき茸・にんじん 白菜・水菜・長ねぎ・デコボン	786 kcal 26.4 g
19	水	胚芽米ごはん 四川豆腐 ハンサンスー はるみ(みかん)	牛乳	牛乳・木綿豆腐・豚肩肉	胚芽精米・なたね油 三温糖・でんぷん・ごま油 緑豆春雨	チンゲン菜・根しょうが・にんにく 生しいたけ・にんじん・たけのこ 玉ねぎ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり はるみ(みかん)	735 kcal 29.3 g
20	木	ごはん いかのからあげ チョレギサラダ キムチと卵のスープ	牛乳	牛乳・いか・ポークハム 生わかめ・鶏もも肉 かまぼこ・卵	精白米(コシヒカリ) 上新粉・でんぷん 揚げ油(米白絞油)・三温糖 ごま油・なたね油 白いり・ごま	根しょうが・きゅうり・にんじん キャベツ・水菜・にんにく 白菜キムチ・長ねぎ	768 kcal 33.7 g
21	金	ピザトースト 冬野菜のポトフ 清見オレンジ	牛乳	牛乳・ベーコン シュレットチーズ 豚もも肉・ウィンナー	食パン・なたね油 三温糖・じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム缶・大根 白菜・にんじん・かぶ・かぶの葉 セロリー・清見オレンジ	738 kcal 32.8 g

裏面に続く

25	火	さんまごはん 白菜の磯あえ すまし汁	牛乳	牛乳・さんま 刻みのり・木綿豆腐 かまぼこ	胚芽精米・でんぷん 揚げ油（米白絞油）・三温糖	根しょうが・白菜・にんじん えのき茸・長ねぎ	706 kcal 26.1 g
26	水	胚芽米ごはん ポークストロガノフ せん切りポテトサラダ	牛乳	牛乳・豚もも肉 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 なたね油	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム 缶 トマト缶・にんじん きゅうり・ほうれん草	718 kcal 28.8 g
27	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・鶏もも肉 ウィンナー	チョコチップパン 三温糖・なたね油	にんにく・白菜・にんじん きゅうり・玉ねぎ・キャベツ	700 kcal 34.9 g
28	金	にんじんごはん 千草焼き さつま汁 デコボン	牛乳	牛乳・鶏ひき肉・卵 鶏もも肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・なたね油 さつまいも・白こんにゃく	にんじん・玉ねぎ・干し椎茸 ピーマン・大根・ごぼう 長ねぎ・デコボン	701 kcal 28.3 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ねください。
◎学年行事によって、給食のない日があります。行事予定をご確認ください。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱されると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おあめめ食材



1月の食材の主な産地について

西東京	北海道	青森	岩手	茨城	埼玉	千葉	愛知	愛媛	長崎	南水洋
大根	玉ねぎ	ごぼう	鶏肉	白菜	里芋	長ねぎ	キャベツ	メンマ	ぶり	くじら
長ねぎ	じゃが芋	にんにく		にら	小麦粉	にんじん		はれひめ		ノルウェー アイスランド
にんじん	ホールコーン	洋なし	栃木	水菜	神奈川	きゅうり	岡山	九州	熊本	さば
小松菜	大豆		もやし	赤ピーマン	大根	かぶ	マッシュルーム	しいたけ	ほんかん	インド・ミャンマー
しいたけ	山形	秋田	群馬	鶏肉	新潟	小麦粉	和歌山	たけのこ	福岡	えび
	洋なし	洋なし	小麦粉	豚肉	米	長野	みかん	福岡	韓国	ペルー
				小麦粉	もち米	えのき	高知	小ねぎ	ぶり	いか
							しょうが	さわら		

