



2月 献立表



令和7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	1杯分 - たんぱく質
2月	うめちりめんご飯 つくねバーグ キャベツのみそ汁 ぼんかん	牛乳	牛乳・鶏ももひき肉 押し豆腐・木綿豆腐 生揚げ・赤みそ・白みそ	精白米・なたね油 生パン粉・でんぷん 三温糖	根しょうが・玉ねぎ・キャベツ にんじん・小松菜・えのき茸 長ねぎ・ぼんかん	776 kcal 33.9 g
3火	 大豆ごはん いわしのかば焼き 白菜漬け 節分汁	牛乳	牛乳・大豆・油揚げ まいわし・木綿豆腐 かまぼこ	精白米・もち米 でんぷん・三温糖 揚げ油（米白絞油）	にんじん・根しょうが 白菜・ほうれん草・長ねぎ	773 kcal 31.9 g
4水	照り焼きチキンピザトースト ポルシチ はるか	牛乳	牛乳・鶏もも肉 ピザチーズ・豚肩肉 ウィンナー	食パン（国産粉）・三温糖 マヨネーズ・なたね油 じゃがいも	玉ねぎ・大根・にんじん ビート・セロリー・キャベツ トマト缶・はるか（オレンジ）	819 kcal 35.2 g
5木	ごはん ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが キャベツのごま風味	牛乳	牛乳・芽ひじき かつお節（おかか） 豚肩肉・生揚げ・焼き竹輪	精白米（コシヒカリ） なたね油・三温糖 白いりごま・じゃがいも 糸こんにゃく・でんぷん	根しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ	720 kcal 28.0 g
6金	五目あんかけ焼きそば 青のりポテト いちご	牛乳	牛乳・豚肩肉 いか・えび 青のり	蒸し中華めん・なたね油 でんぷん・ごま油 じゃが芋・揚げ油（米白絞油）	根しょうが・干し椎茸・にんじん 玉ねぎ・たけのこ・小松菜 白菜・もやし・いちご	812 kcal 29.6 g
9月	えのきご飯 さばの香味焼き こづゆ	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料 油揚げ・豚肩肉 さば・赤みそ ほたて（貝柱水煮）	精白米・もち米・三温糖 白すりごま・里いも 糸こんにゃく・豆麩	えのき茸・にんじん・根しょうが にんにく・黒きくらげ・生しいたけ さやえんどう	701 kcal 27.8 g
10火	ツナトースト 冬野菜のポトフ 清見オレンジ	牛乳	牛乳・ツナ（フレーク） 豚もも肉・ウィンナー ベーコン	食パン・ノンエッグマヨネーズ なたね油・じゃがいも	玉ねぎ・大根・白菜・にんじん かぶ・かぶの葉・セロリー 清見オレンジ	720 kcal 28.3 g
12水	小松菜チャーハン ワントンスープ りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉 なると・卵	精白米・なたね油 ごま油・三温糖 ウエーブワントン	根しょうが・にんじん・小松菜 長ねぎ・もやし・りんご（ふじ）	650 kcal 26.3 g
13木	 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・ピーマン マッシュルーム缶・キャベツ きゅうり・白菜	723 kcal 28.0 g
16月	★ 午前授業のため、給食はありません ★					
17火	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー はるみ	牛乳	押し豆腐・豚ひき肉 赤みそ	精白米（コシヒカリ） 三温糖・でんぷん・緑豆春雨 ごま油・なたね油	にんにく・根しょうが 長ねぎ・にんじん・にら キャベツ・きゅうり はるみ（みかん）	788 kcal 33.9 g
18水	ごはん 豚肉のしぐれ煮 けんちん汁 いちご	牛乳	牛乳・豚肩肉 赤みそ・鶏もも肉 木綿豆腐	精白米（コシヒカリ） なたね油・三温糖 じゃがいも・こんにゃく	根しょうが・ごぼう・にんじん 長ねぎ・いちご	706 kcal 32.0 g
19木	パンパン ポークシチュー スパゲティサラダ りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉 ポークハム	パン丸パン・なたね油 じゃがいも・バター・小麦粉 スパゲティ・オリーブ油 三温糖	玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーン りんご（サンふじ）	768 kcal 28.2 g
20金	チキンカレーライス プロッコリーサラダ 清見オレンジ	飲むヨーグルト	北海道生乳のむヨーグルト 鶏もも肉	精白米・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・プロッコリー・キャベツ ホールコーン・清見オレンジ	777 kcal 23.7 g

24	火	さんまごはん ゆず白菜 すまし汁	牛乳 牛乳・さんま・生わかめ 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・豆麩	根しょうが・きゅうり にんじん・白菜・ゆず	708 kcal 26.2 g
25	水	ミートピラフ シーフードサラダ 大根スープ みかん	牛乳 牛乳・ベーコン 豚ひき肉・えび いか・鶏もも肉	精白米・なたね油 バター・三温糖	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん 大根・たけのこ・長ねぎ 小松菜・みかん	702 kcal 28.8 g
26	木	キムチラーメン ほうれん草とコーンのソテー お菓子な目玉焼き	牛乳 牛乳・豚肩肉 ベーコン・粉寒天 カルピス	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 白菜キムチ・長ねぎ・ほうれん草 ホールコーン・黄桃缶	685 kcal 29.3 g
27	金	菜めし トンカツ コールスローサラダ 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 牛乳・豚ヒレ肉 卵・油揚げ 赤みそ・白みそ	精白米・小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油(米白絞油) なたね油・三温糖	乾燥大根葉・キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン 玉ねぎ・大根・小松菜	777 kcal 34.7 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、栄養士にお尋ね下さい。
◎学年の行事等で給食のない日があります。行事予定をよく確認して下さい。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に散るスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする。外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。



花粉症の人が、花粉とよく似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中やのどがピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状がでることもあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



給食が最後になる3年生にリクエスト給食のアンケートを給食委員が行いました。アンケートの結果は・・・

- 1位 みそキムチラーメン 2位 揚げパン 3位 いかのレモンじょうゆ
4位 サクサクメロンパン 5位 チキンカレー

給食で麺類やパンは人気です。12月に行った残菜調査でもラーメンの日は残食がほとんどありませんでした。2月・3月でリクエスト給食が登場する予定です。楽しみにして下さい。



1月の食材の主な産地について

(令和8年1月26日現在)

西東京	青森	山形	茨城	神奈川	静岡	高知	鹿児島	ノルウェー アイスランド
小松菜 しいたけ	ごぼう にんにく 洋なし缶	なめこ 洋なし缶 桃缶	白菜 栃木	大根 キャベツ	赤ピーマン みかん	しょうが 愛媛	鶏肉 九州	さば 韓国
北海道	りんご	千葉	いちご	新潟	愛知	メンマ	ほうれん草	いか
じゃが芋 玉ねぎ 昆布	秋田 洋なし缶	長ネギ さつま芋	埼玉 埼玉	米 もち米	キャベツ	はれひめ ぼんかん	きくらげ	南水洋 くじら
			群馬 豚肉	長野 えのき茸	岡山 マッシュルーム	長崎 ぶり	沖縄 パイン缶	国産 みかん缶