



2月の献立表

今月の給食目標「正しい食事マナーを身に付けよう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	○	ご飯		米		775kcal 31.1g
		押し麦入り和風ハンバーグ	豆腐,豚肉,干ひじき	押麦,パン粉,油,三温糖	玉葱,だいこん	
		糸寒天サラダ	糸寒天,ロースハム	三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ,ホールコーン	
		みそ汁	油揚げ,わかめ,みそ		えのきたけ,玉葱	
2木	○	クリームスパゲティ (えび・ほたて・豆乳 使用)	ベーコン,えび,ほたてがい 豆乳,牛乳	スパゲティ,油,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,パセリ	910kcal 32.4g
		ハニーサラダ	ポークハム	じゃがいも,油,三温糖,はちみつ	キャベツ,にんじん	
		かぼちゃのマフィン	たまご,牛乳	薄力粉,三温糖,バター	かぼちゃ	
3金	○	鰯の蒲焼丼 節分の献立	まいわし	米,でんぷん,薄力粉,油,三温糖	しょうが	805kcal 31.7g
		五目汁	鶏肉,かまぼこ	でんぷん,こんにゃく,玉麩	にんじん,だいこん,ねぎ,水菜	
		手作り福豆	大豆,加糖練乳	上白糖		
6月	○	ゆかりご飯		米	ゆかり	768kcal 21.7g
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも,しらたき 竹輪麩,米油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干椎茸	
		小松菜ともやしのおひたし			こまつな,もやし	
		りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんご,りんごジュース	
7火	○	あんかけうどん	鶏肉,油揚げ	うどん,でんぷん	干椎茸,にんじん,こまつな,なめこ だいこん,ねぎ	741kcal 29.7g
		ちくわの二色揚げ	焼き竹輪,たまご,あおりの粉	薄力粉,米油		
		みかん			みかん	
8水	○	ツナトースト	ツナ	食パン	玉葱,ホールコーン	795kcal 30.1g
		白菜のクリーム煮	鶏肉,ベーコン,牛乳	じゃがいも,マカロニ,油 薄力粉,バター	はくさい,玉葱,にんじん,パセリ	
		ゆずドレッシングサラダ		三温糖,油	赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん キャベツ,ほうれんそう,ゆず	
9木	○	ご飯		米		735kcal 36.5g
		さわらの香味焼き	さわら	三温糖,白ごま,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	
		おひたし			こまつな,キャベツ,にんじん	
		つぼん汁(熊本)	鶏肉,豆腐,焼き竹輪	こんにゃく,さといも	干椎茸,にんじん,だいこん,ねぎ	
10金	ジョア	マーボー豆腐丼 3年給食なし	豆腐,豚肉,味噌	米,油,三温糖,でんぷん ごま油	ねぎ,たけのこ,玉葱,にら,しょうが にんにく,干椎茸,にんじん	848kcal 35.5g
		テンペと芋の甘辛	テンペ(大豆発酵食品)	でんぷん,油,じゃがいも,三温糖		
		はるみ			はるみ(柑橘類)	
		ジョア・プレーン	ジョア(プレーン)			
13月	○	高野豆腐のそぼろご飯	豚肉,凍り豆腐	米,油,三温糖	干椎茸,ねぎ,さやいんげん	756kcal 43.1g
		焼きししゃも	子持ちししゃも(魚卵)			
		石狩汁	鮭,油揚げ,豆腐,米みそ	こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
		いよかん			いよかん	
14火	○	シーフードピラフ(えび・いか)	鶏肉,えび,いか	米,米粒麦,バター,油	玉葱,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	779kcal 31.0g
		キャベツのスープ	鶏肉	じゃがいも	にんじん,キャベツ,こまつな	
		ブラウニーケーキ	たまご,牛乳	三温糖,バター,小麦粉,粉糖		
15水	○	ご飯		米		707kcal 30.7g
		サーモンフライ	鮭,たまご	薄力粉,パン粉,油,三温糖		
		キャベツのサラダ		三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	
		みそ汁	油揚げ,米みそ		だいこん,ねぎ	
16木	○	みそラーメン	豚肉,米みそ,	蒸し中華めん(卵無麺),油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱 もやし,キャベツ,ねぎ,ホールコーン	757kcal 32.0g
		ジャンボしゅうまい	豚肉,豆腐	ごま油,でんぷん,しゅうまいの皮	干椎茸,にんじん,玉葱,しょうが グリーンピース	
		ホワイトポンチ(パイン・黄桃)	乳酸菌飲料		パイン缶,黄桃缶,みかん缶,レモン	
17金	○	ホットドック	ウィンナー(豆腐使用)	ショートニングパン	キャベツ	789kcal 31.4g
		ポトフ	豚肉,ベーコン	じゃがいも	セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	
		いちご			いちご	
20月	○	赤米ご飯のキジ焼き丼	鶏肉	米,赤米,白ごま,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが	765kcal 29.4g
		みそ汁	油揚げ,糸昆布,米みそ		はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ	
		おさつのミルクかりんとう	脱脂粉乳,加糖練乳	さつまいも,油,上白糖		
21火	○	ビスキュイパン 3年給食なし	たまご,牛乳	丸パン,薄力粉,グラニュー糖 三温糖		778kcal 29.0g
		ポークビーンズ	大豆,豚肉	油,じゃがいも,薄力粉,バター	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱 ホールコーン,さやいんげん,トマト缶	
		ちりめんじゃこと大豆のサラダ	わかめ,大豆,ちりめんじゃこ	でんぷん,油,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	
22水	○	たっぷりキャベツの回鍋肉丼	豚肉,米みそ	米,米粒麦,油,三温糖 でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん ピーマン,赤ピーマン,ねぎ	736kcal 29.2g
		じゃがいもと春雨のスープ		じゃがいも,緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,干椎茸,ねぎ,さやえんどう	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
24金		給食なし(学年末考査1日目)				
27月		給食なし(学年末考査2日目)				
28火	○	切り干し大根ごはん	油揚げ	米,米粒麦,油,三温糖,白ごま	にんじん,切り干しだいこん	802kcal 32.7g
		ぶりの煮つけ	ぶり	三温糖	しょうが	
		さつま汁	鶏肉,白味噌	さつまいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	