



# 2月の献立表

今月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

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木	○	たらこスパゲティ(魚卵)	たらこ	スパゲティ,油,バター	玉葱,にんじん,こまつな	758 kcal
		白インゲン豆のスープ	ベーコン,豚肉,白いんげんまめ	じゃがいも,三温糖	セロリ,にんじん,玉葱	30.5 g
		みかんケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,三温糖,バター	みかん缶	
2金	○	鱈の蒲焼丼 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">節分の献立</span>	まいわし	米,でんぷん,薄力粉,油,三温糖	しょうが	791 kcal
		おにかま汁	豆腐,かまぼこ	こんにゃく,玉ふ	にんじん,だいこん,ねぎ,水菜	29.4 g
		手作り福豆	大豆,加糖練乳	上白糖		
5月	○	大根めし ※ほたて貝使用	ほたてがし,油揚げ	米,三温糖	だいこん	724 kcal
		れんこん団子汁	鶏肉,豆腐,たまご	でんぷん	れんこん,ねぎ,しょうが,はくさい,にんじん こまつな,干し椎茸	25.6 g
		さつまいもチップス		さつまいも,油,粉糖,きびさとう		
6火	○	わかめとジャコのご飯	わかめごはんの素,ちりめんじゃこ	米,白ごま		823 kcal
		肉じゃが(ちくわふり)	豚ばら肉	じゃがいも,しらたき,竹輪ふ,油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干し椎茸	34.0 g
		いかのさらさ揚げ	いか	薄力粉,上新粉,油	しょうが	
7水	○	セサミトースト		食パン,マーガリン,三温糖,白ごま		706 kcal
		カレーポトフ	豚肉,ベーコン,ウインナー	じゃがいも	セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ	28.6 g
		乾物サラダ	ツナ,ひじき,青大豆	三温糖,油,ごま油	切干しだいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	
8木	○	高野豆腐のそぼろご飯	豚肉,凍り豆腐	米,油,三温糖	干し椎茸,ねぎ,さやいんげん	728 kcal
		焼きししゃも(魚卵注意)	子持ちししゃも			34.4 g
		つぼん汁(熊本県郷土料理)	鶏肉,焼き豆腐,焼き竹輪	こんにゃく,さといも	干し椎茸,にんじん,だいこん,ねぎ	
		キャロットゼリー	粉寒天	三温糖	にんじん,オレンジジュース	
9金	○	四川豆腐丼	豆腐,豚肉	米,米粒麦,油,三温糖 でんぷん,ごま油	玉葱,たけのこ,にんじん,チンゲン菜 干し椎茸,しょうが,にんにく	722 kcal
		大根のスープ	ベーコン		だいこん,にんじん,玉葱,こまつな	32.3 g
		パンパンジーサラダ	鶏肉	緑豆はるさめ,三温糖,白ごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,ブラックマッパ <sup>®</sup> もやし	
13火	○	ご飯		米		770 kcal
		押し麦入り和風ハンバーグ	豆腐,豚肉,ひじき	押麦,パン粉,油,三温糖	玉葱,だいこん	29.7 g
		荳ワカメのさっぱりサラダ	わかめ,くきわかめ	ごま油,三温糖,白ごま	きゅうり,キャベツ,レタス,しょうが	
		みそ汁	油揚げ,みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな	
14水	○	シーフードピラフ ※えび・いか使用	鶏肉,えび,いか	米,米粒麦,バター,なたね油	玉葱,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	795 kcal
		オニオンスープ	ベーコン	なたね油	玉葱,にんじん	29.6 g
		ブラウニーケーキ	たまご,牛乳	三温糖,バター,薄力小麦粉,粉糖		
15木	○	ご飯		米		743 kcal
		サーモンフライ	紅鮭,たまご	薄力粉,パン粉,油,三温糖		32.3 g
		キャベツのサラダ		油,三温糖	キャベツ,にんじん	
		みそ汁	わかめ,油揚げ,豆腐,白味噌,赤味噌		だいこん,ねぎ	
16金	○	みそラーメン	豚肉,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 ブラックマッパ <sup>®</sup> もやし,キャベツ,ねぎ,ホールコーン	690 kcal
		棒ぎょうざ	豚肉	ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが,干し椎茸	29.3 g
		いよかん			いよかん	
19月	○	にんじんごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">市内共通・体力向上献立</span>		米,三温糖	にんじん	753 kcal
		揚げじゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも,油,三温糖,でんぷん	にんじん,玉葱,干し椎茸,グリーンピース,生姜	26.7 g
		もずく汁	鶏肉,もずく,豆腐		はくさい,にんじん,こまつな,ねぎ	
20火	○	ビスキュイパン(きなこ)	たまご,きな粉(大豆),牛乳	丸パン,バター,グラニュー糖,薄力粉		759 kcal
		ボークビーンズ	大豆,豚肉	じゃがいも,油,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,セロリ,ピーマン	29.7 g
		ジュリエヌサラダ		油,三温糖	だいこん,にんじん,キャベツ,玉葱,パセリ	
21水	○	ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">都立一般入試・3年給食なし</span>		米		717 kcal
		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	31.5 g
		野菜のおひたし			こまつな,はくさい,にんじん	
		こつゆ(福島県郷土料理) ※ほたて貝使用	ほたてがし(貝柱),油揚げ,なると豆腐	さといも,しらたき,玉ふ,でんぷん	だいこん,にんじん,えのきたけ,こまつな	
柑橘類			しらぬい(清美オレンジ×ぼんかん)			
22木	○	豚キムチ丼	豚肉	米,米粒麦,白ごま,油,三温糖 でんぷん	しょうが,にんにく,ごぼう,玉葱 はくさいキムチ,葉ねぎ	778 kcal
		中華コーンスープ	豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,冷凍クリームコーン ホールコーン,パセリ	28.7 g
		フルーツ白玉(パイン・黄桃)		しらたまもち,三温糖	パイン缶,黄桃缶,みかん缶	
26月	○	ご飯		米		708 kcal
		わかさぎの唐揚げ(魚卵注意)	わかさぎ	薄力粉,でんぷん,油	しょうが	26.4 g
		海藻とツナの和風サラダ	ひじき,くきわかめ,ツナ	三温糖,黒ごま	キャベツ,こまつな,しょうが	
		どさんこ汁	油揚げ,わかめ,赤味噌,白味噌	じゃがいも,バター	ねぎ,にんにく	
27火		期末考査1日目:給食なし				
28水		期末考査2日目:給食なし				
29木	○	たっぶりキャベツの回鍋肉丼 ※オイスターソース使用	豚肉,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	736 kcal
		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,干し椎茸,ねぎ,さやえんどう	29.2 g
		清見オレンジ			清見オレンジ	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

◆献立メモ

2日: 今年は節分が土曜日なので、給食では1日早い節分の献立です。イワシと大豆を食べて、鬼を追い払い、福を呼び込みます。  
 8日: つぼん汁は熊本の郷土料理です。鶏肉や野菜、焼き豆腐など9つの具材を、煮干しの出汁で煮てしょうゆ味で仕上げます。  
 19日: 体力を維持するたんぱく質と、免疫機能を正常に保つ働きがあるビタミン類がとれる体力向上(風邪予防)献立です。  
 21日: こつゆは、西東京市の姉妹都市である福島県南会津郡下郷町の郷土料理です。ほたて貝柱の出汁がおいしい汁物です。

◆今月の地場食材

小松菜 大根  
にんじん ねぎ



西東京市農産物キャラクター  
「めくみちゃん」