

令和5年度



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」

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月	○	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、白インゲンまめ	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	○	鶏の蒲焼丼	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
5月	○	大根めし ※はたて貝使用	はたてが貝、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(ちくわぶ入り)	豚ばら肉	じゃがいも、しらたき、竹筈、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、ウィンナー	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、焼き竹筈	こんにゃく、さといも	干し椎茸、にんじん、だいこん、ねぎ	
		キャラットゼリー	餅巻、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、アヲカマ、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	押し麦、パン粉、油、三温糖	玉葱、だいこん	29.7 g
		星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	煮し中華めん(卵無種) 油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、アヲカマ、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	市内共通・体力向上献立	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
		ポークビーンズ	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
		ジュリエンスサラダ		油、三温糖	だいこん、にんじん、キャベツ、玉葱、ハセリ	
21水	○	ご飯	部立一般入試・3年給食なし	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	
		こづゆ(福島県郷土料理) ※はたて貝使用	はたてが貝(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	
22木	○	出橋類			しらぬい(清美オレンジ×ほんかん)	
		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、こほう、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
26月	○	フルーツ白玉(ハイン・黄桃)		しらたまもち、三温糖	パイン缶、黄桃缶、みかん缶	
		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
27火	○	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	
28水			期末考査1日目：給食なし			
29木			期末考査2日目：給食なし			
29本	○	たっぷ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
		満見オレンジ			満見オレンジ	

※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：今年は部分が土曜日なので、給食では1日早い部分の献立です。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：つぼん汁は熊本県の郷土料理です。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：こづゆは、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。はたて貝柱の出汁がおいしい汁物です。

今月の地場食材

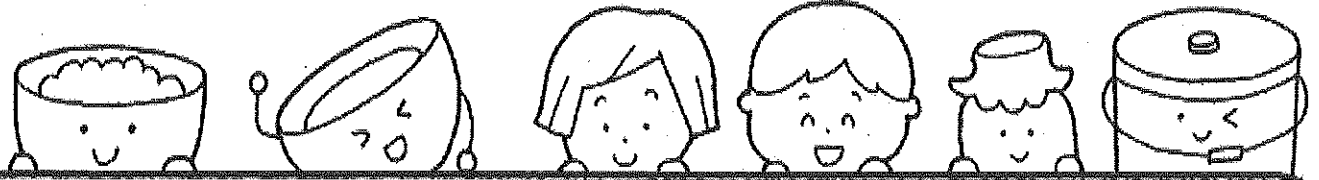
小松菜 大根
 にんじん ねぎ

西東京市農産物キャラクター
 「めくみゃん」



2月 給食だより

2月4日は立春です。暦の上で、立春は春のはじまりですが、まだ寒い日が続きます。今月の給食目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。免疫力を維持できるように、好き嫌いせずに、しっかり食事から栄養をとりましょう。



3つの食品のグループ



栄養バランスのよい給食

うら面の献立表を見てください。
一食分で必要な栄養素がバランスよくとれるように、3つの食品のグループから、かたよりにくく食材が使われていることがわかります。

中学生は、乳幼児期に次いで成長が著しい時期です。本校の給食は、中学生が昼食にとることが望ましい栄養量として算出された「学校給食摂取基準」に基づいて、栄養管理が行われています。

健康のために残さず食べよう。
いただきます♪



中学校給食における栄養基準値

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
830	13~20	20~30	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

※日頃不足しがちなカルシウムは、1日の摂取推奨量の50%が給食実施基準に採用されています。

給食レシピ ブラウニーケーキ ≪15×15cmのスクエア型1台分≫

【材料】

- 薄力粉 90g
- ベーキングパウダー 小さじ1 (3.5g)
- ビュアココア 大さじ2 (12g)
- バター 50g
- たまご 1個
- さとう 60g
- 牛乳 大さじ2 (30g)
- 飾り用の粉糖 適量

【作り方】

- 準備：オーブンを170℃に温める。型にクッキングシートを敷く。
- ①薄力粉とベーキングパウダーとビュアココアを合わせてふるう。
 - ②バターは、溶かして液体にする。
 - ③たまご、さとう、牛乳、②の溶かしバターを合わせてよく混ぜる。
 - ④③に①の粉類を入れて混ぜる。
 - ⑤170℃のオーブンで20~25分焼く。
 - ⑥仕上げに粉糖をふる。

2月14日の給食
デザートです♪

