

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考	
2	月		ごはん とんじる かんぱちいりたまごやき のりあえ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, さといも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, もめんどうふ,みそ,たまご, かんぱちそぼろ,のり	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ, たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	◎節分(2月3日) 季節が変わる最終日を節分と呼びます。古来、季節の変わり目には邪気や物の怪が集まりやすいとされ、それらを追い払うために、豆まきなどの行事が行われてきました。現在は、立春の前日のみ、このような行事が強く残っています。 節分献立として、節分に関係する大豆といわしが入った混ぜご飯を作ります。 	
3	火	節分献立	いわしとだいのまぜごはん さつまじる レモンあえ	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,こんにやく,さつまいも	ぎゅうにゅう,いわし,だいず, とりにく,みそ	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん, ながねぎ,かぶ,キャベツ,きゅうり <div>東京野菜の日</div>		
4	水		わかめごはん しおにくじゃが みそドレッシングサラダ	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, こんにやく,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, ぶたにく,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, キャベツ,かぶ,もやし,こまつな <div>東京野菜の日</div>		
5	木		なまパスタのクリームソース ポイルやさいサラダ こめこのこくとうケーキ	牛乳	なまパスタ,オリーブあぶら, あぶら,こめこ,さとう, かたくりこ,くろざとう	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,クリーム	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし, きゅうり,キャベツ, マッシュルームみずに		
6	金		ごはん いなかじる さかなのねぎみそやき はくさいサラダ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,もめんどうふ, さかな,みそ,いとかつお	ごぼう,にんじん,かぶ,こまつな, しょうが,ながねぎ,はくさい, たまねぎ <div>東京野菜の日</div>		
9	月		シナモントースト チリピーンズ コーンサラダ	牛乳	しょくパン,バター,あぶら, グラニューとう,じゃがいも, こめこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,ホールコーン		<2月が旬の食べ物> ・だいこん ・ながねぎ ・はくさい ・カリフラワー ・ブロッコリー ・なばな ・ほうれん草 ・しゅんぎく ・れんこん ・柑橘類 ・さわら ・たい ・わかさぎ など ※今月の果物は柑橘類を予定しています。
10	火	残さず 食べよう デー	ごはん こんさいじる さかなのゆずかおりあげ キャベツとわかめのサラダ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, じゃがいも,かたくりこ, さとう	ぎゅうにゅう,なまあげ, さかな,カットわかめ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ, キャベツ,もやし <div>東京野菜の日</div>		
11	水		建国記念の日						
12	木		ごはん ビーフンスープ ジャージャンどうふ	牛乳	こめ,ごまあぶら,あぶら, ビーフン,さとう,かたくりこ	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,もめんどうふ	たまねぎ,たけのこみずに,はくさい, もやし,こまつな,しょうが,にんじん, キャベツ,たまねぎ,にら		
13	金		さけとわかめのピラフ はくさいとベーコンのスープ ミルクココアゼリー	牛乳	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, さけ,ベーコン,とりにく	にんじん,ながねぎ,ホールコーン, しょうが,たまねぎ,はくさい,かぶ, ブロッコリー <div>東京野菜の日</div>		
16	月		ごはん さかなのピリからダレ はるさめいりかいそうサラダ だいこんとしめじのスープ	牛乳	こめ,さとう,あぶら, はるさめ,ごまあぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう,さかな, かいそうミックス,なまあげ	にんにく,しょうが,ながねぎ,もやし, キャベツ,にんじん,だいこん, たまねぎ,こまつな,しめじ	◎カミカミメニュー 8のつく日はカミカミメニューです。この日にはかみごたえのある食べ物や料理を出します。 よくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯予防になる、脳の血流がよくなり脳が活性化する、などのよいことがたくさんあります。 ふだんの食事でも、よくかむことを意識してみましょう。 	
17	火		だいずいりチキンカレー レモンドレッシングサラダ くだもの	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう,オリーブあぶら	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, ホールトマト,さやいんげん,かぶ, キャベツ,ブロッコリー,くだもの <div>東京野菜の日</div>		
18	水	カミカミ メニュー	ごはん ごもくきんぴら キャベツのかきたまじる さかなのおろしソース	牛乳	こめ,かたくりこ, ごまあぶら,さとう,こんにやく	ぎゅうにゅう,たまご, さかな,みそ	キャベツ,ながねぎ,こまつな, だいこん,にんじん,ごぼう,れんこん		
19	木	食育の日	みそにこみふううどん こんにやくサラダ おにまんじゅう	牛乳	れいとううどん,あぶら, さとう,こんにやく,ごまあぶら, さつまいも,はくりきこ	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ	にんじん,たまねぎ,はくさい, こまつな,ながねぎ,きゅうり,もやし, キャベツ,えのき <div>東京野菜の日</div>		
20	金		ごもくどうふどん わかめとはるさめのスープ くだもの	牛乳	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら, はるさめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, もめんどうふ,とりにく, カットわかめ,かんそうめかぶ	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ, たまねぎ,チンゲンサイ,だいこん, こまつな,えのき,くだもの <div>東京野菜の日</div>		
23	月		天皇誕生日						
24	火		ごはん ぐだくさんみそしる しろみざかなのやさいあんかけ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こめ,あぶら,かたくりこ, さとう,ごまあぶら,じゃがいも	ぎゅうにゅう,もめんどうふ, あぶらあげ,みそ, しろみざかな,ハム	ごぼう,だいこん,ながねぎ,しょうが, にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ, もやし,きりぼしだいこん,こまつな, キャベツ	◎世界の料理 今月はペルーの郷土料理を作ります。 ※SDGs関連事業の1つとして、 区の「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。 	
25	水	世界の料理	アヒ・デ・ガジーナ セビーチェふうサラダ くだもの	牛乳	こめ,バター,あぶら,こめこ, オリーブあぶら	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,えび,いか	にんにく,たまねぎ,キャベツ,かぶ, にんじん,くだもの <div>東京野菜の日</div>		
26	木		ごはん みそしる ごもくたまごやき ツナとやさいのかふうあえ	牛乳	こめ,さといも,あぶら, ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう,もめんどうふ, あぶらあげ,みそ,たまご, とりひきにく,ツナフレーク	はくさい,ながねぎ,たけのこみずに, こまつな,キャベツ,もやし,にんじん, えのき <div>東京野菜の日</div>		
27	金		ツナカレーピラフ はくさいのクリームスープ ぶどうゼリー	牛乳	こめ,あぶら,こめこ, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,ツナフレーク, ベーコン,とりにく	ホールコーン,にんじん,さやいんげん, たまねぎ,はくさい,かぶ,こまつな, マッシュルームみずに,しめじ, ぶどうジュース <div>東京野菜の日</div>		

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標

給食前は石けんでいねいに
手を洗いましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	588kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13~20%
脂質	29%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	1.9g	2g未満