



2月のこんだて

町田市立町田第四小学校

令和8年1月30日

日 曜 日	のみもの	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
2 (月)	牛 乳	ひき肉と玉ねぎのうま煮丼 わかめとやさいのスープ ナムル	米 かたくり粉 油 さとう ごま はるさめ	牛乳 ふたひき肉 わかめ とうふ	しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ こまつな たけのこ ちんげんさい ねぎ きゅうり もやし	604kcal 23.6g 2.3g
3 (火)	ジ ョ ア	こうやどうふのそぼろごはん いりこと大豆のごまがらめ けんちん汁 やさいのあますあえ	米 油 さとう ごま かたくり粉 さといも こんにゃく	ショア とりひき肉 こうやどうふ 大豆 いりこ 油あげ とうふ	にんじん ほしいたけ ねぎ きぬさや たいこん ごぼう きりぼしだいこん きゅうり もやし	519kcal 23.4g 2.0g
4 (水)	牛 乳	ガーリックトースト ポークピーンズ イタリアンサラダ	パン バター 油 じゃがいも さとう こむぎ粉	牛乳 ふた肉 大豆 生クリーム	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり きゅべつ コーン	604kcal 22.7g 2.1g
5 (木)	牛 乳	ごはん ホキのあけぼのやき さわにわん おひたし	米 マヨネーズ 油	牛乳 ホキ 油あげ	にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ もやし こまつな	549kcal 22.7g 2.0g
6 (金)	牛 乳	ごま入りわかめごはん とり肉とじゃがいものあげ煮 しおもみやさい ぽんかん	米 ごま かたくり粉 油 じゃがいも さとう	牛乳 わかめ とり肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン いんげん きゅべつ きゅうり ぽんかん	606kcal 20.4g 1.5g
9 (月)	牛 乳	ちゅうかごはん いかのてりやき はくさいとちんげんさいのスープ やさいのかふうづけ	米 もち米 油 さとう	牛乳 ふたひき肉 やきぶた いか ふた肉	にんじん ほしいたけ たけのこ グリンピース ねぎ 玉ねぎ えのきだけ はくさい ちんげんさい きゅうり だいこん	511kcal 24.7g 2.7g
10 (火)	牛 乳	きび入りごはん ジャンボしゅうまい ちゅうかスープ もやしときゅうりのあえもの	米 きび ごま 油 かたくり粉 しゅうまいのかわ	牛乳 ふたひき肉 とりひき肉 とり肉	ねぎ 玉ねぎ ショウガ にんじん もやし たけのこ にら きゅうり コーン	549kcal 23.4g 2.0g
12 (木)	牛 乳	ごはん さばのしょうがやき はくさいのみそ汁 きりぼしだいこんの煮もの	米 さとう 油	牛乳 さば 油あげ ふた肉	しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい えのきだけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん いんげん	561kcal 25.2g 2.5g
13 (金)	牛 乳	わふうシーフードスパゲティ あおだいすとひじきのサラダ プラウニー	スパゲティ 油 さとう こむぎ粉 バター チョコレート	牛乳 ベーコン いか ふた肉 えび わかめ ひじき あお大豆 たまご 生クリーム	にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり きゅべつ	690kcal 25.1g 2.3g
16 (月)	牛 乳	ごはん とうふのちゅうか煮 ししゃものからあげ だいこんのそくせきづけ	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ふた肉 とうふ ししゃも	にんにく ショウガ 玉ねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ はくさい ねぎ こまつな だいこん	588kcal 24.0g 1.7g
17 (火)	牛 乳	パインパン ようふうたまごやき ベーコンポテトスープ フレンチサラダ	パン 油 じゃがいも さとう	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン たまご	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ きゅべつ きゅうり パイン	539kcal 22.7g 2.8g
18 (水)	牛 乳	きのこと豆のカレーライス こんさいのサラダ カルピスゼリー	米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう カルピス	牛乳 ふた肉 ひよこ豆 かんてん	にんにく ショウガ 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ グリンピース だいこん れんこん きゅうり みかん	650kcal 21.9g 1.9g
19 (木)	牛 乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ちくわのいそべあげ やさいのごますあえ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 こむぎ粉 ごま	牛乳 とりひき肉 生あげ ちくわ あおのり	玉ねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな きりぼしだいこん	621kcal 23.6g 1.9g
20 (金)	牛 乳	ごはん とうふのこばんやき・あますあん はくさいのそぼろ汁 わかめともやしのおひたし	米 油 かたくり粉 さとう ごま	牛乳 とうふ ひじき たらすりみ たまご とりひき肉 生あげ わかめ	玉ねぎ ほしいたけ にんじん はくさい ねぎ えのきだけ コーン こまつな もやし	572kcal 22.0g 1.9g
24 (火)	牛 乳	ごはん とり肉のスタミナやき はるさめスープ はくさいのナムル	米 油 はるさめ かたくり粉	牛乳 とり肉 ふた肉	にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし こまつな はくさい きゅうり	529kcal 24.4g 1.8g
25 (水)	牛 乳	ピザトースト 白いんげん豆のシチュー グリーンサラダ	パン 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム ベーコン チーズ 白いんげん豆	にんにく 玉ねぎ パセリ エリンギ ピーマン きゅべつ きゅうり にんじん レモン	608kcal 25.4g 2.9g
26 (木)	牛 乳	チキンとひよこ豆のピラフ ポトフ カラフルマリネ	米 油 バター じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ベーコン ワイン	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム コーン ピーマン きゅべつ グリンピース バブリカ だいこん きゅうり レモン	593kcal 20.9g 2.1g
27 (金)	牛 乳	ゆかりかけごはん さけのフライ とうふとはくさいのすまし汁 やさいのごまあえ	米 こむぎ粉 パン粉 油 さとう ごま	牛乳 さけ たまご とうふ	しそ はくさい ねぎ えのきだけ にんじん こまつな もやし	596kcal 26.3g 1.6g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

