



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 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			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 ぶたひき肉 わかめ とうふ	しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ こまつな だいのこ ちんげんさい ねぎ きゅうり もやし	604kcal 23.6g 2.3g
3 (火)	シ 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 節分	米 油 さとう ごま かたくり粉 さとも 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 ほししいだけ ねぎ きぬさや だいこん てぼう きりほしだいこん 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 ポークビーンズ 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 ぶた肉 大豆 生クリーム	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり きゃべつ 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 ほししいだけ 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 ぼんかん	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 きゃべつ きゅうり ぼんかん	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 ぶたひき肉 やきぶた いか ぶた肉	にんじん ほししいだけ たけのこ グリンピース ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 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 ぶたひき肉 とりひき肉 とり肉	ねぎ 玉ねぎ しょうが にんじん もやし たけのこ なら 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 きりほしだいこんの煮もの	米 さとう 油	牛乳 さば 油あげ ぶた肉	しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな きりほしだいこん 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 あおだいずとひじきのサラダ ブラウニー	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 ぶた肉 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 きゃべつ	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 ぶた肉 とうふ ししゃも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいだけ 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 きゃべつ きゅうり パイン	539kcal 22.7g 2.8g
18 (水)	牛乳	きのこ豆のカレーライス 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 ぶた肉 ひよこ豆 かんてん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ グリーンピース 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 グリーンピース もやし こまつな きりほしだいこん	621kcal 23.6g 1.9g
20 (金)	牛乳	ごはん とうふのこぼんやき・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 ほししいだけ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ 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 ぶた肉	しょうが 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 きゃべつ 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 ウィンナー	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 きゃべつ グリーンピース パプリカ 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 えのきたけ 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。

