



2月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7年1月31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	
3 (月)	牛乳	いわしのあまからごはん さわにわん はくさいのそくせきづけ だいずのうま煮	米 かたくり粉 油 さとう ごま こんにゃく	牛乳 いわし 油あげ 大豆 こんぶ	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい ゆず きゅうり ごぼう	600kcal 22.9g 2.4g
4 (火)	牛乳	ひよこまめ入りチキンカレーライス わかめサラダ オレンジゼリー	米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう ごま	牛乳 とり肉 ひよこまめ わかめ かんでん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり にんじん オレンジジュース	682kcal 20.9g 2.1g
5 (水)	牛乳	シナモントースト ふゆやさいのシチュー ポイルサラダ	パン さとう バター 油 じゃがいも こむぎ粉	牛乳 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー きゃべつ きゅうり コーン	583kcal 20.6g 2.3g
6 (木)	牛乳	なめし がんものうま煮 とん汁 はりはりづけ	米 さとう 油 じゃがいも ごま こんにゃく	牛乳 がんもどき ぶた肉 とうふ こんぶ	あおな にんじん ごぼう だいこん ねぎ きりほしだいこん きゅうり	576kcal 22.2g 2.4g
7 (金)	牛乳	ごましおごはん しんじゅむし ちゅうかスープ ナムル	米 ごま かたくり粉 もち米 はるさめ さとう	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 たまご とり肉	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん もやし いら たけのこ きゅうり	591kcal 23.6g 2.3g
10 (月)	牛乳	ごはん つくねのこばんやき そうめん入りすまし汁 だいこんとごぼうのサラダ	米 かたくり粉 さとう そうめん マヨネーズ	牛乳 とりひき肉 とうふ たまご ひじき こんぶ	ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ こまつな ごぼう きゅうり だいこん	554kcal 21.1g 2.2g
12 (水)	牛乳	プルコギどん ごもくスープ あおりのポテト	米 油 さとう ごま かたくり粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 あおりの	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ パプリカ いら ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな	620kcal 23.2g 2.3g
13 (木)	牛乳	ゆかりかけごはん ホキのからあげ わふうビーフンスープ やさいのからしあえ	米 さとう 油 かたくり粉 ビーフン ごま	牛乳 ホキ ぶた肉	しそ しょうが 玉ねぎ きゃべつ ほししいたけ にんじん こまつな もやし	565kcal 22.4g 2.1g
14 (金)	シ ョ ア	きのこのわふうスパゲティ イタリアンサラダ ブラウニー	スパゲティ バター 油 さとう こむぎ粉 チョコレート	ジョア ベーコン たまご 生クリーム	にんじん 玉ねぎ ごぼう しめじ まいたけ いんげん えのきたけ きゅうり きゃべつ コーン パセリ	636kcal 19.9g 2.1g
17 (月)	牛乳	ごはん じゃがいものカレーそば煮 やきししゃも やさいのごまあえ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	牛乳 とりひき肉 生あげ ししゃも	玉ねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	581kcal 22.8g 1.9g
18 (火)	牛乳	ごはん さばのねぎみそやき かきたま汁 きりほしだいこんのうめサラダ	米 さとう ごま かたくり粉	牛乳 さば とうふ たまご	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ こまつな きりほしだいこん もやし きゅうり うめ	566kcal 25.3g 2.3g
19 (水)	牛乳	ベーコンチーズブレッド マカロニのクリーム煮 あおだいずとひじきのサラダ	こむぎ粉 バター さとう 油 マカロニ	牛乳 ヨーグルト チーズ ベーコン とり肉 生クリーム ひじき あお大豆	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり きゃべつ	612kcal 22.0g 2.1g
20 (木)	牛乳	ごはん とうふのうま煮 やさいのちゅうかあえ はるみみかん	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 とり肉 いか とうふ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ かつ にんじん はくさい だいこん きゅうり はるみみかん	526kcal 22.4g 1.5g
21 (金)	牛乳	ごま入りごはん のりはさみあげ はくさいのみそ汁 もやしときゅうりのあえもの	米 ごま パン粉 かたくり粉 さとう 油	牛乳 とりひき肉 たまご のり 油あげ	れんこん にんじん はくさい 玉ねぎ えのきたけ こまつな もやし きゅうり コーン	613kcal 23.4g 2.3g
25 (火)	牛乳	ごはん とり肉のスタミナやき はるさめスープ もやしのナムル	米 油 はるさめ かたくり粉 ごま	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	536kcal 24.8g 2.1g
26 (水)	牛乳	ドライカレーサンド はくさいととり肉のクリームスープ グリーンサラダ	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とり肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん レーズン ほうれんそう はくさい きゃべつ きゅうり レモン	556kcal 25.0g 2.7g
27 (木)	牛乳	カラフルピラフ ようふうたまごやき やさいスープ	米 油 バター	牛乳 とり肉 チーズ ウィンナー たまご ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン ピーマン パプリカ グリンピース きゃべつ えのきたけ パセリ	578kcal 22.3g 2.6g
28 (金)	牛乳	ごはん はっほうさい まめかりんとう もやしのゆかりあえ	米 油 かたくり粉 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 いか 大豆 ひよこまめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな しそ	591kcal 23.0g 1.3g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

