



2月 こんだてよていひょう

町田市立南第四小学校
2024年1月31日

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	一口メモ	1食分 - たんぱく質 食塩相当量
1 木	ごはん		肉じゃが からしあえ ネーブルオレンジ	牛乳 豚肉	精白米 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん もやし 白菜 小松菜 ネーブルオレンジ	60キロのじゃがいもを使用して「肉じゃが」を作ります!	569 kcal 19.1 g 1.6 g
2 金	いわしのかば焼き丼 節分献立		さつまいも きなこ豆	牛乳 いわし 豚肉 みそ 豆腐 炒り大豆 きな粉	精白米 てんぷん さつまいも 油 砂糖	しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ	炒り大豆を使って「きなこ豆」を作りました。	589 kcal 21.9 g 1.8 g
5 月	キムタクごはん		焼きししゃも 青のりポテト 中華スープ	牛乳 豚肉 ししゃも 青のり	精白米 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 油	しょうが 人参 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 白菜 長ねぎ	町田産の大根を使って、あんと町田産の白菜を使ったキムチを作ります。	590 kcal 21.7 g 2.5 g
6 火	ごはん		鮭のゆずみそ焼き 野菜の昆布和え 沢煮椀	牛乳 鮭 みそ 塩昆布 豚肉 油揚げ	精白米 砂糖 油	しょうが ゆず キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 干し椎茸 しめじ 大根 長ねぎ	ゆずは、風邪を予防し免疫力を高めてくれる働きをしてくれます。	549 kcal 27.3 g 2.1 g
7 水	☆みそラーメン		キャンディポテト ごまあえ デコポン	牛乳 豚肉 焼き豚 みそ	油 蒸し中華めん ごま油 バター さつまいも ごま 砂糖	にんにく しょうが 人参 もやし ホールコーン なら 長ねぎ 小松菜 デコポン	町田の名産品の一つの焼き豚を入れて、リクエストが多かったラーメンを作ります。	565 kcal 18.3 g 1.9 g
8 木	わかめごはん		☆ジャンボ揚げ餃子 おほかあえ じゃがいもの味噌汁	牛乳 豚肉 削り節 油揚げ みそ 豆腐	精白米 ごま油 さつまいもの皮 じゃがいも 油	キャベツ 長ねぎ なら にんにく しょうが 白菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	人気があるジャンボ餃子は、直径1.5センチの餃子の皮で作る揚げ餃子です。	560 kcal 19.9 g 2.6 g
9 金	とりごぼうピラフ		水菜の梅サラダ 酸辣湯 ネーブルオレンジ	牛乳 鶏肉 刻みのり 豚肉 卵	精白米 油 砂糖 ごま油 てんぷん	ごぼう 人参 玉ねぎ 大根 さやいんげん 水菜 きゅうり しょうが 長ねぎ 竹の子 干し椎茸もやし なら ネーブルオレンジ	梅には疲れをとってくれる働きがあります。	560 kcal 21.4 g 2.3 g
13 火	ターメリックライスの クリームソースかけ		シャキシャキ ポテトサラダ りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	精白米 米粉 じゃがいも 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ きゅうり りんご	豆乳を使って、ヘルシーなクリームソースを作ります。	551 kcal 17.9 g 1.9 g
14 水	スパゲッティ豆入ミートソース		ブロッコリーのサラダ ガトーショコラ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 豆乳 卵	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 チョコレート バター 薄力粉	にんにく しょうが 人参 トマト マッシュルーム セロリ パセリ キャベツ ホールコーン ブロッコリー きゅうり	まち☆ベジの旬のブロッコリーを使います。	702 kcal 25.9 g 2.1 g
15 木	ナンシードーナツ (1~3年生) マーブル食パン (4~6年生・6組)		ボルシチ コーンサラダ ポンカン	牛乳 豚肉 生クリーム	食パン 粉糖 バター じゃがいも マーブル食パン	にんにく 人参 セロリ 玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり ホールコーン ポンカン	ナンシーちゃんのイラストは4種類あります! ココアでイラストしました。	573 kcal 22.8 g 1.3 g
16 金	ちりめんじゃこと 枝豆の炊き込みご飯 セルビア応援献立		チキンソテー 和風オニオンソース さつまいもの塩けんぴ風 豚汁 ゆずはちみつゼリー	牛乳 じゃこ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	精白米 はちみつ さつまいも 油 砂糖 ごま油	えだまめ しょうが 玉ねぎ りんご 人参 大根 しめじ 小松菜	FC町田ゼルビア選手の方々がクラブハウスの食堂で食べている献立です。	690 kcal 30.5 g 2.1 g
19 月	五目ごはん 食育の日		さわらの香味照り焼き ゆかりあえ 根菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 さわ ら 油揚げ み そ	精白米 油 ごま油 砂糖	ごぼう 竹の子 人参 干し椎茸 さやえんどう しょうが 長ねぎ 大根 きゅうり れんこん 葉ねぎ	体を温めてくれる働きがある根菜類の野菜を使って味噌汁を作ります。	554 kcal 28.3 g 2.7 g
20 火	高野豆腐の そぼろごはん		ひじき入り卵焼き 磯か和え よしの汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 焼きのり 油揚げ	精白米 油 砂糖 じゃがいも てんぷん	しょうが 人参 干し椎茸 長ねぎ さやえんどう 白菜 小松菜 大根 ほうれん草	高野豆腐は鉄分・カルシウムが豊富な食品です。	558 kcal 24 g 2.5 g
21 水	マーボー焼きそば		わかめスープ りんご	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	蒸し中華めん てんぷん ごま油 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 人参 りんご	約60キロの豆腐を使用して「麻婆豆腐」を作り、焼きそばの麺にかけて食べます。	577 kcal 24.4 g 2.6 g
22 木	スマイル カレーライス 3年生が考えたオリジナルカレー		コールスローサラダ いちご	牛乳 豚肉 ピザチーズ	精白米 油 じゃがいも はちみつ 砂糖 ABCパスタ	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ 人参 マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり ホールコーン かぶ いちご	3年生の皆さんが考えてくれた、食べると元気、笑顔になるカレーを考えてくれました。	571 kcal 19.6 g 2.1 g
26 月	豚丼		甘酢和え なめこの味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 大根 なめこ	「なめこ」には免疫力を高めたり、お腹の掃除をしてくれる働きがあります。	616 kcal 22.9 g 2.6 g
27 火	ごはん		チーズタッカルビ トックスープ いよかん	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 豚肉	精白米 油 はちみつ 砂糖 てんぷん もち ごま油	にんにく しょうが 白菜 ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ なら 長ねぎ 竹の子 干し椎茸 大根 もやし 小松菜 いよかん	「トック」は韓国の「おもち」のことです。	605 kcal 24.7 g 2.4 g
28 水	ナンシードーナツ (4~6年生・6組) マーブル食パン (1~3年生)		米粉のポークビーンズ フレンチサラダ いちご	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン 粉糖 バター 油 じゃがいも 米粉 マーブル食パン	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト ホールコーン キャベツ きゅうり 大根 いちご	ナンシーちゃんのイラストは4種類あります! ココアでイラストしました。	581 g 24.8 g 1.6 g
29 木	発芽玄米入りごはん		魚のトマトソースかけ 青大豆とひじきのサラダ 野菜スープ	牛乳 ホキ 干しひじき 青大豆 豚肉	精白米 玄米 てんぷん 油 オリーブ油 砂糖 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり 人参 もやし 長ねぎ	青大豆とひじきを使用した色合いのきれいなサラダです。	545 kcal 24.8 g 2.1 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。

☆は6年生のリクエストが多かったメニューです。3月にもあるので楽しみに!