



給食献立予定表

2026年1月30日(金)
町田市立つくし野小学校
家庭数配布

曜日	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	I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
2 月	チンジャオロースどん	牛乳	ちゅうかふうスープ くだもの(りんご)	★牛乳 ぶた肉 赤みそ わかめ	精白米 油 はるさめ さとう	かたくり粉 お麸	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸スライス 青ビーマン チンゲンサイ ★りんご	509 kcal 19.9 g 13.4 g 2.1 g
3 火	節分豆ごはん 節分メニュー	牛乳	いわしのかばやき 青菜のおひたし すまじる	★牛乳 大豆 ★開きいわし	精白米 油 白玉麸	かたくり粉 さとう	しょうが こまつな にんじん えのきだけ 糸みつば	544 kcal 22.7 g 19.9 g 2.6 g
4 水	ターメリックライス シーフードクリームソース 立春	牛乳	豆と野菜のサラダ	★牛乳 いか 大豆	精白米 米粉 さとう	とり肉 ワインナー	油 じゃがいも	653 kcal 23.1 g 26.1 g 2.5 g
5 木	ごはん	牛乳	やみつきどり しおもみ野菜 具たくさんみそしる	★牛乳 どり肉 ★油あげ みそ	精白米 さとう	さとう こま油	ねぎ しょうが にんにく かぶ キャベツ だいこん にんじん こまつな	596 kcal 26.2 g 20.5 g 2.8 g
6 金	トマトしおラーメン マーラカオ	牛乳	くだもの(いちご)	★牛乳 豚肉 いか	蒸し中華めん 油 小麦粉 黒砂糖		にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ 蓬ねぎ トマト きくらげ いちご	468 kcal 15.6 g 21.3 g 2.2 g
9 月	わかめごはん	牛乳	みそバター肉じゃが 和風サラダ くだもの(デコポン)	★牛乳 炊き込みわかめ ぶた肉 白みそ	精白米 油 じゃがいも さとう ハター		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん ほんかん	556 kcal 18.1 g 16.1 g 1.4 g
10 火	カレーピラフ 町田市朝食レシピ コンテストメニュー	牛乳	ジョアフレーン かいそうサラダ トマトと豆乳のパスタスープ	★ジョア ぶた肉 ワインナー ベーコン かいそうミックス ★調製豆乳	精白米 さとう	油	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン トマト	552 kcal 19.0 g 13.8 g 1.8 g
11 水	建国記念日							
12 木	ごはん	牛乳	さわにわん ゼリーフライ レンコン入りサラダ	★牛乳 ぶた肉 ★おから ★たまご	精白米 小麦粉 さとう	じゃがいも 油	ごぼう だいこん にんじん 干し椎茸 ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ れんこん	547 kcal 17.1 g 17.2 g 2.5 g
13 金	スパゲッティペスカトーレ	牛乳	チョコチップケーキ だいこんのさっぱりサラダ	★牛乳 いか えび ★凍り豆腐 ★調製豆乳	油 スパゲッティ さとう	糸削り 刻み昆布	にんにく たまねぎ にんじん しょうが トマト だいこん	587 kcal 20.6 g 22.8 g 1.8 g
16 月	げんまい入りごはん	牛乳	ジャンボぎょうざ しおこんぶあえ みそしる	★牛乳 ぶた肉 とり肉 ★豆腐 塩昆布 みそ	精白米 ★こま油 かたくり粉 きょうざの皮		しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	529 kcal 22.9 g 15.9 g 2.4 g
17 火	ガーリックトースト	牛乳	クロールフィッシュシチュ じゃが芋(カレー風味)	★牛乳 ★助宗たら レンズまめ(乾)	★ソフトフランスパン ★バター 小麦粉 じゃがいも さとう	油	にんにく セロリー 青ビーマン キャベツ トマト缶詰 バセリ にんじん	641 kcal 21.2 g 29.2 g 2.8 g
18 水	ピリからみそぶたどん	牛乳	和風サラダ くだもの(みかん)	★牛乳 ぶた肉 みそ	精白米 油 さとう	こま油 かたくり粉	たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ もやし こまつな しょうが キャベツ だいこん にんじん みかん	537 kcal 21.3 g 13.6 g 1.7 g
19 木	コーン入り茶飯	牛乳	おでん おかかあえ シュガーピーナッツ	★牛乳 白焼きちくわ 揚げボール 結び昆布 ★うすら卵 ★生揚げ	精白米 じゃがいも 板こんにゃく さとう		とうもろこし だいこん こまつな キャベツ もやし	544 kcal 24.0 g 16.2 g 2.6 g
20 金	とり肉のバエリア風	牛乳	かぼちゃのボタージュ 魚のパン粉やき	★牛乳 とり肉 メルルーサ	精白米 油 じゃがいも パン粉	トマト ★バター マヨネーズ(卵不使用)	ビーマン にんじん とうもろこし ぶなしめじ 西洋かぼちゃ バセリ	540 kcal 24.9 g 19.1 g 2.4 g
23 月	天皇誕生日							
24 火	ごはん	牛乳	チャブチエ わかめスープ 焼きししゃも	★牛乳 ぶた肉 わかめ ★豆腐 ★子持ちししゃも	精白米 はるさめ さとう	油	きくらげ もやし たまねぎ にんじん 青ビーマン えのきだけ ねぎ こまつな	509 kcal 21.2 g 17.9 g 2.7 g
25 水	キムチ入りやきそば	牛乳	ジョア ストロベリー スイートポテトドッグ シュワシュワポンチ	★ジョア ストロベリー ぶた肉	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう	さとう さとう さとう	にんじん いら もやし キャベツ はくさい(キムチ漬け) にんにく しょうが こまつな みかん缶 なつみかん	558 kcal 16.6 g 17.2 g 2.3 g
26 木	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー	★牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ	精白米 おおむぎ 油 さとう	かたくり粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ にら きゅうり もやし	524 kcal 21.3 g 16.5 g 2.2 g
27 金	ビーンズチーズドッグ	牛乳	きゅうりと根菜のビクラス ABCパスタスープ	★牛乳 ぶた肉 大豆 ★チーズ ベーコン とり肉	★コッペパン 油 さとう	小麦粉 ABCマカロニ	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん とうもろこし キャベツ	560 kcal 22.1 g 19.5 g 2.8 g

※アレルギー食品には【★】を表示しています。

※給食における食物アレルギー対応について変更が生じた場合はご連絡ください。

※天候・価格などにより予定している食材、献立内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※汁物などに使用するだしは主にかつお節・昆布・鶏ガラ・豚骨のいずれかからとっています。



○3日・・・節分
節分の給食では、「鬼は外、福は内」の豆まきの習慣に合わせ、大豆(福豆)を食べたり、「鬼」が嫌うとされるイワジ(焼いたり唐揚げで提供)やヒイラギ(節分の真似など)を取り入れたりすることで無病息災や厄除けを願うと言われています。
給食では『節分豆ごはん』と『いわしのかばやき』を作ります。



○4日・・・立春
立春は、暦の上で春が始まる日のことです。1年を24の季節(二十四節氣)に分けた最初の節氣です。
まだ寒くとも、冬が終わって、これから暖かくなる「春の始まり」の合図です。



○10日・・・
朝食レシピコンテストメニュー
町田市主催の朝食レシピコンテストで優秀賞を受賞したメニュー「トマトと豆乳のパスタスープ」を作ります。



○6年生のリクエスト給食
12月に6年生に実施したリクエスト給食アンケートを行いました。
1月から上位のメニューを献立に取り入れています。
今月のメニューは2つです。
16日：3位ジャンボぎょうざ
25日：2位シュワシュワポンチ

