

2月のこんだて 町田市立小川小学校

| 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類 ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 食育 一言 |
|-----|---|----|--|---|--|--|---------------------------------------|--|
| 3月 | 節分ご飯 | ○ | いわしの蒲焼 おひたし のっぺい汁 | 牛乳、油揚げ、いわし かつおぶし、とり肉 | 米、もち米、かたくり粉 米サラダ油、さとう こんにゃく、じゃがいも | 干しいたけ、にんじん、 たけのこ、しょうが こまつな、もやし だいこん、ごぼう、ねぎ | 628 kcal 27.1 g 25.3 g 2.3 g | 給食目標 「マナーを守って楽しく食べよう」 |
| 4火 | シーフードピラフ | ○ | フライドベジタブル にんにくスープ | 牛乳、とり肉 ウィンナー、いか ベーコン、たまご | 米、米サラダ油 さつまいも、かたくり粉 オリーブ油、じゃがいも | にんにく、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム 青ピーマン、パプリカ れんこん、ごぼう、セロリ こまつな | 539 kcal 19.0 g 20.4 g 2.1 g | 【節分献立】 節分ご飯には大豆を使っています。 いわしのかば焼きは、いわしの開きを油で揚げ、甘辛いたれにからめます。 |
| 5水 | ご飯  | ○ | 芋入りハッシュドボーク フレンチサラダ ゆずはちみつゼリー★ | 牛乳、ふた肉 | 米、米サラダ油 じゃがいも、さとう | にんにく、玉ねぎ にんじん、キャベツ はくさい マッシュルーム | 589 kcal 20.0 g 13.7 g 2.1 g | |
| 6木 | カレーうどん★  | ○ | 焼きししゃも いそかあえ きなこ団子 | 牛乳、ふた肉、油揚げ ししゃも、けずり粉 きざみのり、絹ごし豆腐 きな粉 | 米サラダ油、さとう かたくり粉、冷凍うどん 白玉粉、上新粉、さとう | しょうが、玉ねぎ にんじん、ねぎ、こまつな もやし | 573 kcal 28.4 g 19.3 g 2.4 g |  |
| 7金 | わかめご飯 | ○ | 豆腐いり松風焼き 和風サラダ おこと汁 | 牛乳、炊き込みわかめ ふた肉、とり肉、絞り豆腐 みそ、あずき | 米、ごま、さとう かたくり粉、パン粉 米サラダ油、ごま油 こんにゃく、さといも | しょうが、玉ねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん はくさい、とうもろこし ゆず果汁、ごぼう だいこん | 549 kcal 22.1 g 16.4 g 2.1 g | 6年生のリクエスト給食のアンケートの中で思い出に残っている給食のコメントを紹介しします。 |
| 10月 | ご飯 | ○ | 棒ぎょうざ★ 芋いりナムル 春雨スープ | 牛乳、ふた肉、とり肉 | 米、はるさめ、かたくり粉 ごま油、ぎょうざの皮 米サラダ油、じゃがいも さとう | にら、キャベツ、しょうが にんにく、にんじん もやし、こまつな、ねぎ 干しいたけ、はくさい | 584 kcal 21.9 g 21.7 g 1.9 g | |
| 12水 | ご飯 | ○ | さばの塩焼き じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁 | 牛乳、さば 絹ごし豆腐、みそ | 米、ごま油、こんにゃく じゃがいも、さとう、ごま | にんじん、ごぼう さやいんげん、はくさい えのき、ねぎ | 502 kcal 24.2 g 16.3 g 2.0 g | 【棒餃子】 ・おかわりじゃけんけんの人が多い。 ・1年生の頃に食べてお家では食べられないおいしさを感じたから。 ・すぐおいしいから！ |
| 13木 | キムたくご飯★  | ○ | 伴三絲（ハンサンスー） ウースタン ほんかん | 牛乳、ふた肉、 絹ごし豆腐、たまご | 米、ごま油、さとう、ごま はるさめ、米サラダ油 かたくり粉 | しょうが、にんじん たくあん、キムチ、もやし きゅうり、にんにく、きくらげ たけのこ、だいこん チンゲンサイ、ほんかん | 527 kcal 20.4 g 17.5 g 2.4 g | |
| 14金 | トマトリゾット | ○ | コールスローサラダ さつまいものブラウニー | 牛乳、とり肉 レンズまめ、調製豆乳 | オリーブ油、アルファ化 米、さとう、米サラダ油 小麦粉、さとう さつまいも、溶けない粉 | にんにく、セロリ、玉ねぎ にんじん、トマト キャベツ、とうもろこし きゅうり | 563 kcal 19.7 g 22.5 g 1.7 g | |
| 17月 | ソース焼きそば★  | ○ | ごまこふきいも フルーツポンチ★ | 牛乳、ふた肉 あおのり | 蒸し中華めん、米サラダ 油 じゃがいも、ごま、さとう | にんじん、もやし、玉ねぎ キャベツ、 こまつな みかん缶詰、パイナップル 黄桃缶詰、りんご缶詰 レモン果汁 | 595 kcal 21.2 g 19.7 g 2.6 g | 【ソース焼きそば】 ・たくさんおかわりをしていっぱい食べられたから。 ・学校に入学して初めて食べた給食がソース焼きそばだから。 |
| 18火 | ご飯 | ○ | スタミナ納豆 じゃがいものうま煮 即席漬 いちご | 牛乳、ふた肉、みそ ひきわり納豆、とり肉 ちくわ | 米、ごま油、さとう、ごま 米サラダ油、こんにゃく じゃがいも | しょうが、にんにく 玉ねぎ、にら、ねぎ にんじん、はくさい 切干しだいこん、いちご | 589 kcal 24.0 g 18.1 g 2.2 g | |
| 19水 | ピザトースト | ○ | 白菜とコーンのサラダ ポトフ | 牛乳、ベーコン ピザ用チーズ、ベーコン ウィンナー | 食パン、オリーブ油 さとう、米サラダ油 じゃがいも | 玉ねぎ、マッシュルーム トマト、ピーマン はくさい、にんじん とうもろこし、セロリ キャベツ、かぶ | 509 kcal 20.5 g 22.4 g 2.0 g |  |
| 20木 | ターメリックライス えびクリームソース | ○ | 青大豆とひじきのサラダ ほんかん | 牛乳、ベーコン、とり肉 調製豆乳、えび、いか ひじき、青大豆 | 米、米サラダ油、さとう | にんにく、玉ねぎ にんじん、きゅうり マッシュルーム キャベツ、ほんかん | 539 kcal 21.5 g 16.0 g 1.6 g | 【フルーツポンチ】 ・おかわりをたくさんしたらお腹がタプタプになって面白かった。 ・フルーツポンチを初めて食べた時、感動した。この学校の給食は誇りに思う。 ・おいしいから。 ・大人気で、みんなで並んだから。いつもありがとうございませう。めっちゃおいしいです。これからよろしくお願ひします。 |
| 21金 | 赤しそごはん | ○ | たまごやき 揚げごぼうのサラダ けんちん汁 | 牛乳、たまご、とり肉 木綿豆腐 | 米、ごま、さとう 米サラダ油、かたくり粉 こんにゃく、さといも | にんじん、玉ねぎ、もやし こまつな 、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ | 580 kcal 22.8 g 22.7 g 2.7 g | |
| 25火 | パゲッティ ⁺ リカ | ○ | ピクルス コーンマフィン | 牛乳、ベーコン ウィンナー、ヨーグルト | スパゲッティ、米サラダ 油 さとう、小麦粉、バター | にんにく、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム ピーマン、トマト だいこん、きゅうり とうもろこし | 658 kcal 20.3 g 24.2 g 2.4 g | |
| 26水 | ガーリックトースト★  | ○ | 玉ねぎドレッシングサラダ 町田野菜の冬あったかシチュー | 牛乳、ベーコン、とり肉 生クリーム、調製豆乳 | コッペパン、バター さとう、グラニュー糖 米サラダ油、じゃがいも 小麦粉 | にんにく、キャベツ にんじん、だいこん 玉ねぎ、しょうが はくさい | 540 kcal 18.6 g 28.0 g 1.4 g | |
| 27木 | とりごぼろピラフ | ○ | コーンフレークサラダ ABCスープ★  | 牛乳、とり肉、ベーコン ふた肉 | 米、米サラダ油、さとう コーンフレーク じゃがいも ABCマカロニ | にんじん、玉ねぎ、ごぼう しょうが、しめじ とうもろこし、はくさい グリーンピース、キャベツ だいこん、セロリ | 532 kcal 20.1 g 18.0 g 2.6 g | |
| 28金 | ご飯 | ○ | 鶏肉とコーンの揚げ煮 塩昆布あえ りんご | 牛乳、とり肉、塩昆布 | 米、かたくり粉 米サラダ油、じゃがいも さとう | しょうが、にんにく にんじん、玉ねぎ、 とうもろこし、きゅうり さやいんげん、はくさい りんご | 593 kcal 19.5 g 19.2 g 1.6 g |  |

・献立は都合により変更する場合があります。・太字の野菜は地場野菜使用予定です。

★がついている料理は6年生のリクエスト給食です。