



2月 こんだてひょう



2025年 2月

町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲み物	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	エネルギー・ タンパク質・ 脂質・ 食塩相当量	備考
3日 (月)	いわしごはん きなこ大豆 にゅうめん	牛乳	牛乳 いわし きな粉(大豆) 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	精白米 でんぷん 米白絞油 三温糖 上白糖 そうめん	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ	662 kcal 28.3 g 22.6 g 2.2 g	【節分献立】 鬼を追い払うとされている「いわし」や「大豆」をいただきます。みんなで災いを払い福を招き入れましょう。
4日 (火)	おかかじゃこごはん チキングリル和風オニオンソース 和風サラダ こん根汁	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお糸削り 鶏肉 油揚げ 米みそ	精白米 白ごま 三温糖 はちみつ ごま油 サラダ油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	581 kcal 26.4 g 20.1 g 2.5 g	こん根汁は根菜を使ったみそ汁です。根菜は体を温める効果やおなかの調子を整える効果があります。
5日 (水)	カレーチースドッグ フレンチサラダ パイザヌスープ	牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ハム	コッパン サラダ油 米粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 冷凍コーン セロリー パセリ	514 kcal 22.4 g 18.8 g 2.8 g	カレーチースドッグはコッパンの間にドライカレーをはさみ、チーズをかけて焼きます。パイザヌはフランス語で「田舎風」を意味します。
6日 (木)	麦ごはん 春雨入りサラダ 豆腐の中華煮	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 押麦 緑豆はるさめ ごま油 サラダ油 三温糖 白ごま でんぷん	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 はくさい ねぎ	535 kcal 21.0 g 16.0 g 1.8 g	春雨は、じゃがいもや緑豆などのでんぷんを原料として作られています。根菜は体を温める効果やおなかの調子を整える効果があります。
7日 (金)	ごはん さわらのゆずみそ焼き おひたし のっぺい汁	牛乳	牛乳 さわら 米みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 サラダ油 こんにゃく さといも でんぷん	ゆず果汁 にんじん もやし はくさい こまつな 大根 干し椎茸 ぶなしめじ ねぎ	556 kcal 26.6 g 17.4 g 2.4 g	【町田の食材/ゆず】 さわらのゆずみそ焼きには、町田産のゆず果汁を使います。焼いたさわらにゆずみそをかけていただきます。
10日 (月)	ちゃんぽんめん ゼリーフライ 塩昆布あえ	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ おから 塩昆布	ちゃんぽんめん サラダ油 ごま油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 パン粉 米白絞油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 冷凍コーン たら ねぎ きゅうり	514 kcal 18.6 g 22.3 g 3.3 g	日本の味めぐり 埼玉県 ゼリーフライは埼玉県の郷土料理で小判型の「銭フライ」がなまって名づけられたそうです。ちゃんぽん麺はラーメンより太い麺です。
12日 (水)	コーン茶飯 ししゃもの南蛮漬け おでん 果物(いちご)	牛乳	牛乳 子持ちシヤモ 昆布 ちくわ 揚げボール がんも	精白米 サラダ油 でんぷん 米白絞油 三温糖 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	冷凍コーン にんじん 大根 いちご	616 kcal 23.1 g 21.0 g 2.9 g	コーン茶飯は、しょうゆの入った調味料で炊いたごはんを香ばしく炒めたコーンを混ぜたごはんです。
13日 (木)	キムチチャーハン もやしナムル ワンタンスープ	牛乳	牛乳 豚肉	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま ウェーブワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん ねぎ たら 白菜キムチ漬 干し椎茸 もやし きゅうり こまつな	500 kcal 17.9 g 12.8 g 2.4 g	【町田の食材/キムチ】 町田市内の農家さんが作った白菜を使った「キムチ」で「キムチチャーハン」を作ります。
14日 (金)	トマトリゾット ツナとポテトのオムレツ グリーンサラダ お米deガトーショコラ(個包装)	牛乳	牛乳 ウィンナー 青大豆 チーズ まぐろフレーク たまご クリーム	三温糖 精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 お米deガトーショコラ(卵・卵不使用)	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 パセリ きゅうり 冷凍コーン 冷凍えだまめ レモン果汁	543 kcal 22.3 g 26.2 g 2.2 g	【バレンタイン献立】 デザート「ガトーショコラ」は卵・乳・小麦が不使用のもです。
17日 (月)	白ごまタンタンうどん 五平もち ゆで野菜ごま油あえ	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 米みそ 塩昆布	冷凍うどん サラダ油 三温糖 白練りごま 白ごま 精白米 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり にんにく	537 kcal 21.7 g 17.3 g 2.7 g	日本の味めぐり 日本各地 五平もちは山間部で多く食べられています。収穫の感謝を込めて神前にお供えしたそうです。味・形など各地さまざまです。
18日 (火)	わかめごはん 味噌ドレッシングサラダ きりたんぼ鍋 果物(はるみオレンジ)	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ 米みそ 鶏肉 豆腐	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま きりたんぼ こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーン ごぼう 干し椎茸 まいたけ こまつな ねぎ みずな はるみオレンジ	528 kcal 17.2 g 13.8 g 2.0 g	日本の味めぐり 秋田県 きりたんぼは、ごはんをすりつぶしたものを串にちくわのように巻いて焼いたものです。
19日 (水)	ミルクパン ジャーマンポテト マカロニのクリーム煮	白ぶどうジュース	ベーコン 鶏肉 牛乳 クリーム	ミルクパン サラダ油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム水煮 冷凍コーン	533 kcal 15.7 g 14.0 g 2.3 g	世界の料理【ドイツ】 ジャーマンポテトはじゃがいもをベーコンや玉ねぎと炒めたドイツ発祥の家庭料理です。
20日 (木)	ルーロー飯 わかめときゅうりの甘酢あえ 中華スープ	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 上白糖 白ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ水煮 きゅうり えのきたけ にんじん 干し椎茸 きくらげ もやし ねぎ	514 kcal 20.6 g 15.3 g 2.4 g	世界の料理【台湾】 ルーロー飯は細かく刻んだ肉や野菜を調味料で煮込み、ごはんにかけて食べます。台湾で人気の屋台料理です。
21日 (金)	麦ごはん 大根とじゃこのサラダ カレー肉じゃが 果物(甘平)	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん 大根 水菜 玉ねぎ さやいんげん 甘平	553 kcal 21.9 g 13.8 g 2.0 g	肉じゃがを人気のカレー味で作ります。さつま揚げを入れてコクが出るようにします。
25日 (火)	ごはん 酢豚 わかめのスープ	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん じゃがいも 米白絞油 小麦粉 ごま油	にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ ピーマン しょうが 干し椎茸 ねぎ	640 kcal 23.4 g 21.9 g 2.6 g	角切りにした豚肉に衣をつけて揚げケチャップで作ったソースと絡めます。野菜もたくさん使ってごはんに合わせていただきます。
26日 (水)	メープルフレンチトースト 野菜とウィンナーのソテー ABCパスタスープ	牛乳	牛乳 たまご ウィンナー 鶏肉	食パン 上白糖 バター メープルシロップ サラダ油 マカロニ	にんじん キャベツ 冷凍コーン 玉ねぎ はくさい パセリ	508 kcal 19.3 g 18.3 g 1.8 g	卵液を染み込ませたパンにメープルシロップをかけて焼きます。メープルシロップの香りが口の中に広がってホッとするトーストです。
27日 (木)	ごはん いかのかりん揚げ はりはり漬け 呉汁	牛乳	牛乳 いか 大豆 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 三温糖 上新粉 でんぷん 米白絞油 白ごま じゃがいも	しょうが 切干しだいこん きゅうり にんじん 大根 ねぎ	607 kcal 27.6 g 19.7 g 2.4 g	日本の味めぐり 新潟県 はりはり漬けは、保存食として作られた干し大根をしょうゆなどに漬けたもので、食べた時の音から「はりはり」と名がついたという説があります。
28日 (金)	ライス ポークカレー おかしな目玉焼き	牛乳	牛乳 豚肉 寒天 乳酸菌飲料	精白米 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ もも缶	596 kcal 17.3 g 17.2 g 1.9 g	【好きな給食アンケート】 「おかしな目玉焼き」は黄桃缶とカルピスゼリーを目玉焼きに見立てたデザートです。何クラスかでリクエストがあがっていました。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。

《お知らせ》

- ★ 果物の種類が入荷状況により変更することがあります。
ぼんかん・ネーブルオレンジ・いよかん・はるみオレンジ・甘平に変更することがあります。
- ★ 果物の種類の変更で気になる場合はご連絡ください。
- ★14日(金)のデザート(お米deガトーショコラ)は、原材料で卵・乳製品・小麦は不使用です。

