

2月 こんだてひょう

東京都町田市立鶴間小学校 2026年1月29日

日	しゅしょく 主食	牛 乳	おかず	あか 赤の仲間・ ち 血や肉になる	黄 黄の仲間・ ねつ 熱や力の元になる	緑 緑の仲間・ からだ の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
2月	豚野菜丼		野菜のポン酢和え やきいも	豚肉	牛乳	米,アルファ化米, 砂糖,でんぶん,さ つきいも	人参,にら しょうが,にんにく,玉ね ぎ,キャベツ,もやし,きゅ うり,レモン果汁	615 kcal 22.4 g 20.8 g 1.2 g
3火	いわしのかば焼き丼 		梅じょうゆ和え 打ち豆汁	いわし,豚肉,大 豆,油揚げ,白み そ,赤みそ	牛乳,煮干し	米,でんぶん,砂糖	人参,小松菜,人 参,こねぎ しょうが,もやし,梅干,ご ぼう,大根,白菜	653 kcal 27.8 g 23.6 g 2.7 g
4水	トマトハヤシライス 		アップル&キャロット フレンチサラダ カップヨーグルト	豚肉	ヨーグルト	米,アルファ化米, じゃがいも,砂糖, 薄力粉	人参,トマト にんにく,玉ねぎ,マッ シュルーム,グリンピー ス,キャベツ,きゅうり, コーン	492 kcal 15.2 g 14.5 g 2.1 g
5木	さわらの塩麹焼き ゆかり和え のっつい汁		さわらの塩麹焼き ゆかり和え のっつい汁	とり肉,豚肉	牛乳	米,アルファ化米, 砂糖,こんにゃく, さといも,でんぶ ん	人参,さやえん どう 干し椎茸スライス,キャ ベツ,きゅうり,大根,長ね ぎ	553 kcal 28.9 g 20.5 g 2.9 g
6金	きなこトースト		こんにゃくサラダ 白菜と肉団子のみそスープ	きな粉,豚肉,鶏ひ き肉,白みそ,赤み そ	牛乳	食パン,白糖,薄力 粉,パン粉,春雨	人参,小松菜 きゅうり,キャベツ,玉ね ぎ,干し椎茸スライス,も やし,白菜,長ねぎ	556 kcal 24.6 g 24.5 g 2.7 g
10火	ごはん		スンドゥブ のり入りナムル はるみオレンジ	豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳,のり	米,砂糖	にら,人参,ごぼ うれんそう にんにく,玉ねぎ,えのき たけ,エリンギ,白菜キム チ漬け,長ねぎ,白菜,も やしはるみオレンジ	550 kcal 22.3 g 18.9 g 2.2 g
12木	ピピンバ		トック入りキムチスープ のり塩カリカリポテト	豚肉	牛乳,青のり	米,アルファ化米, 砂糖,トック,じゃ がいも	人参,小松菜,に ら にんにく,しょうが,竹の 子,せんまい,もやし,玉ね ぎ,干し椎茸スライス,白 菜キムチ漬け,長ねぎ	549 kcal 19.4 g 18.8 g 2.8 g
13金	ババゲティナボリタン 		青大豆とひじきのサラダ ブラウニー	豚肉,ベーコン,青 大豆,たまご	牛乳,ひじき	スバゲッティ,砂 糖,薄力粉,上白糖 チョコレート, 粉糖	オリーブ油,ご ま油,バター 人参,ビーマン 玉ねぎ,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり	663 kcal 25.4 g 23.2 g 3.0 g
16月	ナン キーマカレー みかんゼリー		カラフルサラダ	豚肉	牛乳,ヨーグル ト	ナン,薄力粉,砂糖	人参,トマト,赤 バブリカ にんにく,玉ねぎ,セロリ, りんごソース, キャベツ,きゅうり,黃バ ブリカ,コーン	501 kcal 16.9 g 21.7 g 2.6 g
17火	バターライス		井のガーリックトマトスープ ワインナーとポテトのスープ 果物(いちご)	鶏肉,ワインナー	牛乳	米,薄力粉,砂糖, じゃがいも	バター,油 人参 にんにく,玉ねぎ,セロリ, キャベツ,いちご	540 kcal 21.4 g 20.0 g 2.5 g
18水	ワンタンめん		コーンサラダ たこやきボール	豚肉,煮干し,焼き 豚,たらすり身,た こ,かつお節	牛乳,青のり	ワンタンの皮, ラーメン,砂糖,薄 力粉,上新粉	油,ごま油 人参,チンゲン サイ,人参 にんにく,しょうが,りよ くとうもやし,しなちく, 長ねぎ,キャベツ,きゅう り,コーン,だけのこ,紅 しょうが	448 kcal 21.3 g 17.0 g 2.7 g
19木	ごはん		さばのねぎみそ焼き 磯香あえ すまし汁	さば,赤みそ,鶏 肉,豆腐	牛乳,のり,わか め	米,砂糖,でんぶん	ごま 小松菜,人参,, 小ねぎ しょうが,長ねぎ,りよ くとうもやし,キャベツ, 干し椎茸スライス,大根,玉 ねぎ	526 kcal 24.4 g 15.6 g 2.8 g
20金	チキンピラフ		ジョア(ブルーベリー) コーラスロー トマト牛乳の パスタスープ	鶏肉,ベーコン,ウ インナー	乳酸菌飲料,牛 乳	米,アルファ化米, 砂糖,マカロニ	バター,油 人参,ビーマン, トマト缶詰,ト マト,小松菜 玉ねぎ,マッシュルーム, とうもろこし,キャベツ, きゅうり	506 kcal 17.3 g 10.8 g 2.1 g
24水	玄米入りわかめごはん		切干大根入り卵焼き ごま和え 沢煮椀	たまご,鶏ひき肉, 豚肉,油揚げ	牛乳,わかめ	米,玄米,砂糖	油,ごま油 人参,小松菜 切干大根,長ねぎ,もやし, 干し椎茸スライス,え のきだけ,大根	514 kcal 20.9 g 17.1 g 2.9 g
25水	あしたはパン		クリームシチュー ハニーマスターードサラダ 果物(ドライブルーン)	鶏肉	牛乳,牛乳,生ク リーム	明日葉パン,じゃ がいも,薄力粉,は ちみつ	バター,油,オ リーブ油 人参 しめじ,玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,ブルー ーン	576 kcal 20.2 g 24.8 g 2.4 g
26木	五穀ごはん		真珠蒸し 華風漬け 春雨スープ	豚肉,しそり豆腐, たまご,豚肉	牛乳	米,押し麦,きび, ひえ,あわちち,で んぶん,もち米,砂 糖,緑豆はるさめ	ごま油,ごま 人参,小松菜 しょうが,玉ねぎ,長ねぎ, 干し椎茸スライス,大根, きゅうり,もやし,白菜	525 kcal 19.2 g 15.8 g 2.0 g
27金	ごはん		鶏肉のスマミ焼き 中華風わかめサラダ 中華スープ	鶏肉,豚肉	牛乳,わかめ	米,砂糖	ごま油,ごま 人参,チンゲン サイ にんにく,長ねぎ,りよ くとうもやし,キャベツ, とうもろこし,きゅうり,玉 ねぎ,もやし,干し椎茸ス ライス,白菜	679 kcal 35.6 g 29.6 g 3.5 g

*献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。



学校給食用食材の産地 (1/13~1/26)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野 菜					
きゅうり	宮崎	もやし	栃木	にら	茨城
玉ねぎ	北海道	セロリ	福岡	じゃがいも	北海道
キャベツ	愛知	人参	千葉	ごぼう	青森
大根	神奈川	にんにく	青森	しめじ	長野
長ねぎ	群馬	しょうが	高知	白菜	茨城
万能ねぎ	福岡	小松菜	東京	せり	宮城
かぶ	東京	みつば	静岡	いよかん	愛媛
牛 奶					
とり肉	岩手	飲用牛乳 (タカナシ乳業)	北海道	調理用牛乳 (タカナシ乳業)	北海道
豚肉	群馬・神奈川	牛乳 (東洋乳業)	神奈川	牛乳 (朝日乳業)	栃木
米					
国産米	山形・埼玉	魚 介類			
ちりめんじゃこ	インドネシア	ししゃも	アイスランド ノルウェー・カナダ	メリルーサ	アルゼンチン ウルグアイ
鮭	北海道	ぶり	長崎		

※学校給食では、食品衛生法に基づき出荷制限されていない安全な食材を使用しております。なお、食材につきましては使用当日に市場より調達しますので、その日の入荷状況により食材の産地が異なります。このため、産地は前月の実績を掲載いたします。

20日 トマトと牛乳のパスタスープ

町田市内の6年生を対象に

「2025年度 町田市立小学校朝食レシピコンテスト

～パワーチャージ！主食にプラス1品！野菜を使った朝のおかず！～

をテーマとしたレシピを募集しました。その中で、

NEW 「給食でもピッタリで賞」に選ばれた「トマトと豆乳のパスタスープ」を学校給食で実施できるようにアレンジした料理を提供します！



町田市食育推進キャラクター まち☆ペジーズ

3日 節分献立
節分には、いわしを焼き、そのけむりとにおいて、邪気を追い払いります。また、豆は魔よけの力があるといわれています。うち豆汁は、福井県などで食べられる郷土料理で、「うら豆」を乾燥させたものです。



5日 子狐ごはん
2月1日は初午(はつま)です。初午は2月最初の午(うま)の日のことで、昔からこの日には農作物の豊作を願って農業の神様がまつらされている全国の「いなり神社」でお祭りが行われます。農業の神様につかえている動物はキツネ、キヌズの好物は油あげということで、初午に合わせ油あげを入れたまごはんを作ります。



26日 真珠蒸し
真珠蒸しは肉団子のまわりにもち米をまぶして蒸した料理です。中国の広東料理で、日本ではもち米の輝くような白さから「真珠蒸し」とも呼ばれます。



旬のまち☆ペジを使用します。
町田市内の農家さんが育ててくださった旬のまち☆ペジを使っています。鶴間小では、町田市内でどれた新鮮な農産物「まち☆ペジ」を積極的に取り入れています。今月は人参、大根、キムチを納品していただけます。

