

# 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	主食 しゅしよく	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	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 やさいも	豚肉	牛乳	米、アルファ化米、砂糖、でんぷん、さつまいも	油、ごま油、ごま	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日 節分献立
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、でんぷん、砂糖	油	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	節分には、いわしを焼き、そのけむりにおいて、邪気を追い払います。また、豆に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、「うち豆」を乾燥させたものです。
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	バター、油	人参、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	492 kcal 15.2 g 14.5 g 2.1 g	
5木	こぎつねごはん		さわらの塩麹焼き ゆかり和え のっぺい汁	とり肉、油揚げ、さわら、豚肉	牛乳	米、アルファ化米、砂糖、こんにゃく、さといも、でんぷん	油	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	5日 子狐ごはん
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	マーガリン、油、ごま油、ごま	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	2月1日は初午（はつづま）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、キツネ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ぜごはんを作ります。
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	油、ごま油、ごま	にら、人参、ほうれんそう	にんにく、玉ねぎ、えのきだけ、エリンギ、白菜キムチ漬、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	ピビンバ		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	ごま油、ごま、油	人参、小松菜、にら	にんにく、しょうが、竹の子、ぜんまい、もやし、玉ねぎ、干し椎茸スライス、白菜キムチ漬、長ねぎ	549 kcal 19.4 g 18.8 g 2.8 g	
13金	スパゲティナポリタン 		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	スパゲッティ、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、ピーマン	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	バター、油	人参、トマト、赤パプリカ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、りんごソース、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、コーン	501 kcal 16.9 g 21.7 g 2.6 g	
17火	バターライス		おろしのかーりかつトーストかけ ウィンナーとポテトのスープ 果物（いちご）	鶏肉、ウインナー	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	26日 真珠煮し
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、りょくとうもやし、しななく、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、たけのこ、紅しょうが	448 kcal 21.3 g 17.0 g 2.7 g	真珠煮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「真珠煮し」とも呼ばれます。
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、でんぷん	ごま	小松菜、人参、小ねぎ	しょうが、長ねぎ、りょくとうもやし、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） コールスロー トマトと牛乳の 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、ピーマン、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	旬のまち☆ベジを使用します。 町田市内の農家さんが育ててくださった旬のまち☆ベジを使います！ 鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れていきます。今月は人参、大根、キムチを納品していただく予定です。
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 沢煮梅	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	あしたばパン 		クリームシチュー ハニーマスタードサラダ 果物（ドライブルー）	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	576 kcal 20.2 g 24.8 g 2.4 g	
26木	五穀ごはん 		真珠煮し 華風漬 春雨スープ	豚肉、しほり豆腐、たまご、豚肉	牛乳	米、押し麦、さび、ひえ、あわもち、でんぷん、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		鶏肉のスタミナ焼き 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、油、ごま	人参、チンゲンサイ	にんにく、長ねぎ、りょくとうもやし、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。

給食目標 楽しい話題をみんなで工夫しよう  
栄養目標 豆類は畑でとれる肉・魚  
肉や魚に負けない栄養がある

手洗い うがい 食事 睡眠

## 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、

「給食でもピッタリで賞」に選ばれた「トマトと牛乳のパスタスープ」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☆ベジーズ

## 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
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
肉					
とり肉	岩手	豚肉	群馬・神奈川	鶏肉	栃木
牛乳					
飲料牛乳	北海道	タカナシ牛乳	神奈川	鶏卵	栃木
米	山形・埼玉	魚	アイスランド	メルルーサ	アルゼンチン
ちりめんじゃこ	インドネシア	ししゃも	ノルウェー・カナダ	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。