



2月 こんだてひょう



東京都町田市立鶴間小学校 2025年1月31日

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	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			
3月	ごはん 		いわしのかば焼き もやしの梅じそ和え 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、かたくり粉、砂糖	きょうな、にんじん、こねぎ	651 kcal 27.3 g 19.6 g 2.9 g	3日 節分献立 2月3日は節分です。節分にはイワシを焼き、そのけむりなどにおいで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食べられる郷土料理で、「うち豆」はつぶした大豆を乾燥させたものです。		
4火	ごはん		家常豆腐 焼きししゃも 春雨サラダ	豚肉、赤みそ、生揚げ	牛乳、ししゃも	米、砂糖、かたくり粉、緑豆はるさめ	にんじん、ピーマン	612 kcal 26.2 g 23.5 g 1.6 g			
5水	ジョア (プレーン) ミルクパン		ブロッコリーと マカロニのクリーム煮 バジルサラダ	ベーコン、鶏もも肉	はっこう乳、牛乳、パルメザンチーズ、生クリーム	ミルクパン、薄力粉、マカロニ、砂糖	油、バター	にんじん根、ブロッコリー	マッシュルーム、玉ねぎ、クリームコーン、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	558 kcal 21.6 g 18.1 g 1.8 g	
6木	こぎつねごはん		さわらの塩焼焼き ゆかり和え なめこのみそ汁	とり肉、油揚げ、さわら、豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、煮干し	米、砂糖	油	さやえんどう、人参	干し椎茸スライス、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、だいこん、なめこ、長ねぎ	540 kcal 30.9 g 19.2 g 3.2 g	
7金	チキンピラフ		小松菜入りサラダ コーンポタージュ	とり肉	牛乳、生クリーム	米、砂糖	バター、油	ピーマン、人参、小松菜	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、クリームコーン	522 kcal 18.7 g 15.9 g 2.6 g	
12水	玄米入りわかめごはん		ほっけのみりん焼き ごま和え すまし汁	ほっけ、とり肉、豆腐	牛乳、わかめ	米、玄米、砂糖、かたくり粉	ごま	にんじん、小松菜、こねぎ	もやし、干し椎茸スライス、だいこん、玉ねぎ	497 kcal 25.5 g 13.0 g 3.8 g	
13木	ごはん		肉豆腐 くきわかめの和風サラダ 果物(あまくさオレンジ)	豚肉、焼き豆腐	牛乳、くきわかめ	米、しらたき、砂糖、かたくり粉	油、ごま油、ごま	にんじん	しょうが、玉ねぎ、干し椎茸スライス、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、あまくさオレンジ	568 kcal 22.3 g 20.2 g 1.7 g	
14金	スパゲッティミートソース		ツナサラダ ブラウニー	豚肉、ツナ、たまご	牛乳、パルメザンチーズ	加工、砂糖、薄力粉、上白糖、チョコレート、粉糖	オリーブ油、油、バター	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	784 kcal 26.7 g 30.3 g 2.4 g	
17月	ごはん		カレー肉じゃが 菜の花のおひたし 果物(ネーブルオレンジ)	豚肉、かつお節	牛乳	米、つきこん、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、さやいんげん、菜の花	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、ネーブル	514 kcal 18.9 g 12.8 g 1.3 g	
18火	焼き豚チャーハン		中華風わかめサラダ ワンタンスープ	焼豚、豚肉	牛乳、わかめ	米、砂糖、ワンタンの皮	ごま油、油、ごま	にんじん、にら	にんにく、干し椎茸スライス、長ねぎ、グリーンピース、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、しなち	482 kcal 20.3 g 14.9 g 4.1 g	
19水	ミルクパン		ホキのコーンマヨネーズ焼き キャロットドレッシングサラダ ミネストローネ	ホキ、ベーコン、豚肉	牛乳、ピザチーズ	ミルクパン、砂糖、じゃがいも、マカロニ	ノンエッグマヨネーズ、油、オリーブ油	にんじん、トマト	クリームコーン、だいこん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、セロリ	583 kcal 26.8 g 23.4 g 2.4 g	
20木	焼き鳥丼		レモン和え わかめと豆腐のみそ汁	とり肉、豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、煮干し、わかめ	米、砂糖、かたくり粉		にんじん	しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、えのきたけ、玉ねぎ、だいこん	527 kcal 27.5 g 12.7 g 4.3 g	
21金	ジョア (ストロベリー) ガルハンソーカレーライス		手作り福神漬け まちだのゆずゼリー	鶏もも肉、ひよこ豆	はっこう乳	米、砂糖、じゃがいも、薄力粉、ゼリー	油、バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、りんご、だいこん、きゅうり、れんこん	567 kcal 16.0 g 10.5 g 2.5 g	
25火	ごはん		鶏肉とコーンの揚げ煮 昆布和え いよかん(柑橘)	とり肉	牛乳、塩昆布	米、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま	にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、いよかん	632 kcal 20.3 g 14.4 g 1.7 g	
26水	ごはん		さばのみそ煮 磯香あえ 沢煮椀	さば、赤みそ、豚肉、油揚げ	牛乳、のり	米、砂糖	油	小松菜、にんじん	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、えのきたけ、だいこん	569 kcal 26.2 g 20.5 g 2.7 g	
27木	ターメリックライス ホワイトソースかけ		コールスロー 果物 (ブルーベリー)	とり肉	牛乳、生クリーム	米、薄力粉、砂糖	油、バター	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー	546 kcal 20.9 g 17.8 g 2.0 g	
28金	ご飯		サンドップ ナムル 果物(ネーブルオレンジ)	豚肉、赤みそ、豆腐	牛乳、煮干し	米、砂糖	油、ごま油、ごま	にら、にんじん、小松菜	にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、エリンギ、白菜キムチ漬、長ねぎ、りょくとうもやし、白菜、ネーブル	540 kcal 21.8 g 19.3 g 2.2 g	

みんなの給食の声

毎日こどもたちからお手紙をもらいます。おいしい料理や楽しい時間を過ごした様子が素直な言葉で綴られています。一部ですが、1月の給食を食べたこどもたちの声を紹介します。「いつも給食ありがとございます」「おいしいのでたくさん食べました」「ピピンパを楽しみにしていました。これからもおいしい給食をおねがいします」

学校給食用食材の産地 (1/10~1/29)

品目	産地	品目	産地	品目	産地	
きゅうり	群馬・宮崎	野菜	もやし	栃木	里芋	埼玉
白菜	群馬	大根	町田・千葉・神奈川	じゃがいも	町田・北海道	
キャベツ	神奈川・愛知	人参	町田・千葉	にんにく	青森	
大根	神奈川	小松菜	埼玉・東京	にら	栃木	
長ねぎ	町田	しょうが	高知	ごぼう	青森	
玉ねぎ	北海道	フロッキー	愛知	しめじ	長野	
チンゲン菜	静岡	せり	宮城	トマト	愛知	
みつば	静岡	いんげん	沖縄	かぶ	千葉	
かぶ	千葉			りんご	山形	
いよかん	愛媛					
みかん	和歌山					
肉		牛乳				
とり肉	岩手	飲用牛乳	北海道	調理用牛乳	北海道	
豚肉	群馬・神奈川	タカオナ乳業	神奈川			
		集乳エリア	千葉			
米		魚介類				
国産米	青森・秋田・埼玉・新潟	メルルーサ	アルゼンチン	ししゃも	ノルウェー	長崎
		ウルグアイ		アイスランド		ノルウェー他

※学校給食では、食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。

* 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

