



2月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月		①田舎うどん ②さつま芋の天ぷら みそドレサラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	米油、うどん、さつま芋、小麦粉、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、大根、しめじ、長ねぎ、キャベツ、とうもろこし	666 kcal 22.2 g 26.2 g 2.2 g
3火		大豆とこんぶのご飯 いわしハンバーグ こんにやくサラダ 雪見汁	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、いわし、鶏肉、豆腐	米、米油、砂糖、でん粉、こんにやく、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、大根、かぶ、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	644 kcal 30.8 g 22.5 g 3.2 g
4水		ご飯 千草焼き 白菜の浅漬け 沢煮椀	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、豚肉、油揚げ	米、米油、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、大根、長ねぎ、小松菜	599 kcal 25.8 g 18.3 g 2.1 g
5木		マーボー豆腐丼 春雨サラダ ①町田産ゆずゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、みそ、八丁みそ	米、米粒麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨、ごま、町田産ゆずゼリー	にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、チンゲン菜	650 kcal 24.7 g 18.1 g 1.7 g
6金		①セサミトースト マカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ 果物（はるみ）	牛乳、鶏肉、豆乳、いんげんまめ、大豆、ひよこ豆	パン、バター、砂糖、ごま、マカロニ、米油、米粉、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、きゅうり、とうもろこし、はるみ	627 kcal 22.1 g 24.7 g 2.7 g
9月		ご飯 赤魚のみそマヨネーズ焼き ごま和え のっぺい汁	牛乳、赤魚、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま、油、こんにやく、里芋、でん粉	もやし、小松菜、人参、大根、長ねぎ	615 kcal 27.4 g 20.3 g 2.0 g
10火		①ジャージャー麺 ②サイダーボンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ	中華めん、ごま油、米油、砂糖、でん粉、ごま	にんにく、干ししいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、もやし、みかん（缶）、りんご（缶） （バナナ）	625 kcal 25.9 g 19.4 g 2.7 g
12木		菜飯 ししゃものチーズ包み揚げ おひたし 乾物みそ汁	牛乳、ししゃも、チーズ、凍り豆腐、みそ、わかめ	米、春巻きの皮、小麦粉、でん粉、米油	もやし、人参、小松菜、切干大根、玉ねぎ	664 kcal 27.0 g 21.8 g 3.1 g
13金	のむヨーグルト	キャロットライス 豆乳クリームソースかけ バジルドレッシングサラダ ガトーショコラ	のむヨーグルト、鶏肉、豆乳、いんげんまめ	米、米油、米粉、砂糖、マーガリン	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、大根、とうもろこし	695 kcal 21.1 g 15.9 g 1.6 g
16月		ご飯 ①いかのしょうが焼き 元気サラダ	牛乳、いか、かつおぶし、昆布、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、玉ねぎ、えのきたけ	568 kcal 26.4 g 15.4 g 2.5 g
17火		①クッパ ②ジャンボ餃子	牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ	米、米油、でん粉、ごま、ごま油、ぎょうざの皮、砂糖	しょうが、人参、干ししいたけ、小松菜、にんにく、キャベツ、長ねぎ、にら、もやし、きゅうり	600 kcal 20.6 g 22.8 g 2.3 g
18水		①エクシアパン ②おのこのミネストローネ	牛乳、鶏肉	パン、ミルクチョコレート、米油、砂糖、ジェルマカロニ	玉ねぎ、人参、かぶ、小松菜、しめじ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、いよかん	574 kcal 20.7 g 19.1 g 2.3 g
19木		たきこみご飯 鮭の照り焼き 切干大根和え 具だくさんみそ汁	牛乳、鶏肉、鮭、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、しらたき、砂糖、ごま油、じゃが芋	人参、大根、しょうが、切干大根、きゅうり、もやし、玉ねぎ、小松菜	610 kcal 32.6 g 18.4 g 2.7 g
20金		小松菜ピラフ マヨドレサラダ ウィンナーポトフ	牛乳、鶏肉、なると、ウィンナー	米、米油、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、とうもろこし、小松菜、キャベツ、きゅうり、セロリ、かぶ	602 kcal 20.2 g 20.8 g 2.2 g
24火		ターメリックライス ①ドライカレー	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ	米、米油、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、かぶ、トマト缶、きゅうり、とうもろこし、甘平	622 kcal 20.6 g 17.7 g 2.3 g
25水		①豚丼 ②さつま芋チップス ③野菜の昆布和え	牛乳、豚肉、塩昆布	米、米粒麦、米油、こんにやく、砂糖、でん粉、さつま芋、水あめ	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、干ししいたけ、にら、キャベツ、小松菜、人参	688 kcal 23.9 g 14.3 g 1.4 g
26木		ご飯 たらのあけぼの焼き えのきサラダ 呉汁	牛乳、たら、豚肉、大豆、みそ、わかめ	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、米油、こんにやく、じゃが芋	人参、キャベツ、えのきたけ、梅肉、長ねぎ	624 kcal 28.7 g 20.0 g 2.3 g
27金	乳酸菌飲料	丸パン クリスピーチキン コールスローサラダ（マヨドレ） トマトと豆乳のパスタスープ	乳酸菌飲料、鶏肉、豆乳、ベーコン、ウィンナー	パン、米粉、コーンフレーク、米油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ツイストマカロニ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、人参、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜	686 kcal 22.9 g 25.2 g 2.8 g

※の太字は6年生のリクエスト給食です。

2月、3月は6年生のリクエスト献立が登場します。小学校の6年間で振り返り、給食リクエストアンケートに答えてもらいました。その回答の中から提供可能なものを、2ヶ月にわたって提供します。



※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。