



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 こんにゃくサラダ 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、こんにゃく、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 ③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		④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 赤魚のみぞマヨネーズ焼き ごま和え のつべい汁	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、こんにゃく、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		⑤ジャージャー麺 ⑥サイダーポンチ	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）パイナップル（缶）	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	キャラットライス 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 ⑦いかのしょうが焼き 元気サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	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		⑧クッパ ⑨ジャンボ餃子 野菜とわかめのサラダ	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		⑩エクレアパン ⑪のこのこのミネストローネ 果物（いよかん）	牛乳、鶏肉	パン、ミルクチョコレート、米油、砂糖、シェルマカロニ	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 ウインナーポトフ	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 ⑫ドライカレー コロコロサラダ 果物（甘平）	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、青ビーマン、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		⑬豚丼 ⑭さつま芋チップス ⑮野菜の昆布和え	牛乳、豚肉、塩昆布	米、米粒麦、米油、こんにゃく、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 吳汁	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、こんにゃく、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

*①本字は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年間を振り返り、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。

