

2月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	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
3月	いわしのひつまぶし風 五目豆 沢煮椀	牛乳、いわし、大豆、昆布、豚肉、油揚げ	米、でん粉、米油、砂糖、こんにゃく	人参、大根、干しいたけ、れんこん、長ねぎ、小松菜	588 kcal 26.2 g 21.7 g 3.3 g
4火	ご飯 肉じゃが ちくわのいそマヨ焼き 梅あえ	牛乳、豚肉、焼き竹輪、青のり	米、米油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、キャベツ、えのきたけ、梅肉	625 kcal 23.8 g 13.8 g 1.9 g
5水	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ	牛乳、チーズ、鶏肉、豆乳、いんげんまめ	パン、バター、マカロニ、米油、米粉、砂糖	にんにく、パセリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	560 kcal 21.0 g 22.3 g 2.0 g
6木	ご飯 あじフライ 野菜の昆布和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、あじ、塩昆布、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、米粉、米粉パン粉、米油	白菜、小松菜、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ	628 kcal 27.6 g 18.7 g 2.5 g
7金	ほうとう さつまいもチップス 果物（はるみ）	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	ほうとう、さつまいも、米油、水あめ、砂糖	人参、ごぼう、白菜、かぼちゃ、長ねぎ、はるみ	601 kcal 20.2 g 16.9 g 2.5 g
10月	コッペパン ロングウィンナー ごぼうサラダ キャロットポタージュ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ、豆乳、生クリーム	パン、米油、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ、米	玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、人参、セロリ	654 kcal 22.4 g 34.4 g 3.3 g
12水	菜飯 ししゃものフリッター 野菜のごま酢和え 白菜とえのきのみそ汁	牛乳、ししゃも、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、小麦粉、米油、砂糖、ごま	小松菜、もやし、人参、とうもろこし、白菜、えのきたけ、長ねぎ	656 kcal 30.3 g 23.6 g 3.5 g
13木	カレーうどん 青のリビーンズ 即席漬け	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、青のり、昆布	米油、でん粉、うどん、でん粉	玉ねぎ、人参、小松菜、白菜、きゅうり	560 kcal 23.4 g 23.6 g 2.9 g
14金	キャロットライス豆乳クリームソースかけ オリーブドレサラダ ガトーショコラ	乳酸菌飲料、鶏肉、いか、豆乳、いんげんまめ	米、米油、米粉、オリーブ油、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、きゅうり、レモン	646 kcal 16.6 g 13.9 g 1.6 g

日・曜	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
17月	キムたくごはん トッポグスープ あじさいゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ、鶏肉、乳酸菌飲料、寒天	米、ごま油、砂糖、トッポギ	しょうが、たくあん、白菜キムチ、長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、小松菜、ぶどうジュース、アセロラジュース	551 kcal 19.4 g 13.7 g 2.6 g
18火	中華丼 しらたきのツルツル炒め 果物（甘平）	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、ベーコン	米、米油、砂糖、ごま油、でん粉、しらたき	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、干しいたけ、もやし、小松菜、とうもろこし、甘平	603 kcal 24.4 g 19.0 g 1.7 g
19水	ご飯 たらの西京焼き おひたし けんちん汁	牛乳、たら、西京みそ、鶏肉、豆腐	米、砂糖、ごま油、こんにゃく、里芋	もやし、人参、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ	561 kcal 28.9 g 12.4 g 2.0 g
20木	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、ベーコン	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	621 kcal 20.7 g 22.8 g 2.3 g
21金	ジャージャー麺 中華風サラダ サイダーボンチ	牛乳、豚肉、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、大根、人参、チンゲン菜、みかん（缶）、パイナップル（缶）、ラ・フランス（缶）	612 kcal 23.6 g 20.2 g 3.2 g
25火	マーボー豆腐丼 春雨サラダ クランベリージュレ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ、八丁みそ、アガー	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨、ごま	にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、チンゲン菜、クランベリージュース	665 kcal 23.8 g 18.3 g 1.7 g
26水	ターメリックライス ドライカレー コロコロサラダ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ	米油、米、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	605 kcal 20.3 g 18.3 g 2.1 g
27木	ソース焼きそば パリパリサラダ 抹茶ケーキ	のむヨーグルト、豚肉、たまご、牛乳、生クリーム、甘納豆	米油、中華めん、米油、砂糖、ごま油、わんたんの皮、小麦粉、上新粉	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、しめじ、にら、きゅうり、とうもろこし	650 kcal 17.4 g 22.7 g 1.9 g
28金	麦ご飯 キムチ煮込み わかめ入りサラダ 果物（デコボン）	牛乳、鶏肉、みそ、生揚げ、油揚げ、わかめ	米、麦、ごま油、油、砂糖	にんにく、人参、えのきたけ、しめじ、もやし、白菜キムチ、白菜、チンゲン菜、キャベツ、デコボン	616 kcal 25.9 g 21.0 g 2.1 g

※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。



※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。