

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 さつき芋チップス 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、ウインナー、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。